（C）日刊スポーツ新聞社

◆五輪メダリストが◆後継幡（ことう）とおよそ60年ヘルシンキ大会競泳200メートル・バタフライ（バタ）銀、福岡・浮羽高3年で米国に留学し、100メートル自由形は4位、リレーは第3泳者で決勝に進んだ。日大卒業後は日本新聞社入社。運動部記者として活躍した。

次回6月17日（水）は、エリートアカデミーの勝ごはん

テレビ朝日系「TOKYO応援宣言」（土曜深夜0時15分）応援ナビゲーター

サッカー解説者 松木安太郎（57）

応援は大事なんです

僕なりの「応援」とは選手たちの不安を取り除いていくものだと思ってるんです。どうしてもスポーツは思うように結果が出る選手と、そうでない選手がいる。明暗が必ずある。監督やコーチまでとはいかないけど、選手たちの「パートナー」のつもりで、親身にサポートしていけば、伝わると思う。いまひとつ波に乗り切れていない選手の支援になると考えています。組織ぐるみな姿勢で応援していきたい。

（84年ロサンゼルス、88年ソウルの）サッカー五輪予選を戦ったけど突破はできませんでした。当時は精いっぱいやったという自負はあったんですけど、今思えば機側が足りなかったとも感じる。応援も、今はどのバックアップは少なかったね。僕らの時は、サポーターの大声援があるとか、時代じゃなかった。応援サポートの監督陣に関しては、僕は現役時代にそれがいたのはJリーグ。ずっとだったかと知られていない選手も聞きたいしそうなんだ。サッカーの解説も前向きにしたいと考えています。ミスをした選手は、いっぱいいるんだ。「悪い」というのは簡単ですが、悪いプレーをしないようにどうしたらいいかを考えていきたい。

1日7食肉体改造 萩野の勝ごはん 東京金いただきま～す

kachi_gohan

母貴子さんが再現 【高校時代の特別メニュー】

300回超え大連載 第46回

トップアスリートは何を食べて強くなったのか。2020年東京五輪・パラリンピックを目指すジュニアアスリートとその保護者・指導者にとって、興味が尽きない「食事メニュー」です。日刊スポーツ新聞社では、勝ごはんと題し、未来を担うジュニアアスリートの食育について紹介していきます。第1回は競泳の五輪金メダル候補の萩野公介（20＝東洋大）、高校時代は栄養士とタッグを組んだ母貴子さん（51）の1日7食の特別メニューで肉体を構築しました。萩野の高校時代のある1日の食事を、貴子さんに再現してもらいました。

貴子さんが毎日つけていた「食事ノート」には献立と材料がびっしり!!

NIKKAN SPORTS 東京オリンピック特集

月一の栄養指導

小中学時代から新記録を連発した公介だが「食」に関しては優等生ではなかった。幼少期から牛乳は飲まない、野菜も嫌いで、自由に朝夕2食ていた。自由分も牛乳が嫌いだったが、母貴子さんだったが、公介の祖父、作新学院高入学時、一条発起する。

公介の世界選手権出場が視野に入った。「タイム向上のためにはお米を大きくする必要がある。サプリメントやプロテインではなく、食で栄養を取らせたかった。当時の前田コーチとともに栄養士と相談し「食事プロジェクト」を始めた。毎日の食事メニューと食材を記入し、体重、体脂肪率もチェックし、その7～8日間、スーパーに買い出に出掛けた。今回は「夏のスタミナ料理」を作ってもらった。暑さと疲労で、食欲が衰えがちな夏の時期に、どう栄養素を補給するか。

朝食は納豆、豆腐、みそ汁、太る豆を使った鶏ささみ、ムネ、牛乳が嫌いな公介の分、肉に代えるタンパク質を含み、畑の肉、とも言われる大豆を活用。

昼食は疲労回復に良いとされる豚肉や食欲増進の効果があると言われる豚肉を食欲増進にした。

夕食に関しては栄養士と相談し、「ご飯、主菜2品、副食2品、果物、乳製品」と指示されていた。今回の夕食は、疲労回復の工夫があった。タンパク質が豊富なイワシ、大豆を使った「ロコリーの梅肉あえ」を配置。主食は豆腐抽出液ガーリックチキン、脂肪の多い皮は取るなど、健康面にも配慮した。

冷凍食品使わず

工夫と手間をかけた「食事プロジェクト」が、当初の目的は炎天に終わって1年4月の世界選手権選考会。大会直前に脱水症を起こし、公介は救急車で運ばれ、浜松まで出いたが、ご息子の姿はなかった。「前田コーチが、五輪に行けなくなったわけではない。今年で良かったと思うようにしようと慰めてくれた。選手権に向け切り替えて大会の9日後から、食事プロジェクトを再開した。

1年後の1月4月のロンドン五輪選考会、公介は400、200メートル個人メドレー、優勝、五輪選考を勝ち取った。誤が金メダル、銀1、銅4、平均で