

部勝飯

ブカツメシ

スポーツのトレーニング効果を高めるため、練習の前後に頭と体にエネルギー補給する「補食」。学校の部活動の現場でも取り入れられ、さまざまな工夫が凝らされています。

江戸川大学学生記者が千葉県各地の高校を訪ね、**定食 ランチ 丼物 カレー 食器下げ口** 補食の時間にお邪魔する連載企画「部・勝・飯 ブカツメシ!」。今回は、高校サッカー界の強豪校・中央学院高校男子サッカー部。校内食堂のみなさんがつくる「鶏のむね肉パン粉焼き」をいただきました!

中央学院高校
男子サッカー部
編

企画・取材・文 江戸川大学「yell sports 制作チーム」
江戸川大学下記ゼミ所属の学生たちがyell sports 千葉で企画・取材・文を担当する連載企画。
社会学部現代社会学科レジャー・スポーツマネジメントコース 広岡熱ゼミ
社会学部経営社会学科スポーツビジネスコース 小林至ゼミ
メディアコミュニケーション学部マス・コミュニケーション学科
新聞出版・文筆力領域

江戸川大学
EDOGAWA UNIVERSITY

× yell sports
千葉



中央学院高等学校

校長：藤森 庸一
〒270-1131 千葉県我孫子市都部 765
全日制課程：S 特進コース、進学コース、スポーツコース（男女共学）
1970年4月、学校法人「中央学院」傘下2つ目の高校として、我孫子市に設立。
「誠実で健康」「素直で明朗」「豊かな人間性と情操」という教育方針のもと、基本を大切に学習活動だけでなく、部活動や委員会活動、ボランティア活動、資格検定取得など様々な活動ができる環境を整えている。
男子サッカー部：「中央学院から世界へ」を目標に、個人技・個人戦術にこだわったサッカーをベースに「サッカー王国千葉県」で勝負している。柏レイソルで活躍した澤昌克選手をはじめ、7人のプロ選手を輩出。現在、部員114名で活動中。

TEAM DATA

男子サッカー部は朝・昼・晩の3食を校内にある食堂でとります。激しい運動をする生徒たちも、もちろん栄養面や量も考慮します。試合に勝つことから逃げてはいけません。1回戦で負けようが全国大会に出ようが、そこへのこだわりは全くありません。公式戦は「楽しいサッカー」の発表会なんです。



学生記者／秦 愛海（現代社会学科 レジャー・スポーツマネジメントコース3年）

食堂のみなさまには、大会前になるとメニューを変えてもらったり、寮生からのリクエストに応じてもらったり、色々対応

公式戦は「楽しいサッカー」の発表会

監督 浜田 寛之（45歳）



応援していただき本当に感謝しています。部員の食事に関しては、コンディショニングトレーナーの高田一寿先生（PN



『鶏のむね肉パン粉焼き』

◆材料（80人分）

- 鶏のむね肉…………… 12k
- 生パン粉…………… 2k
- コンソメ…………… 130g
- 塩・こしょう…………… 35g
- おろしにんにく…………… 大さじ3
- オリーブオイル…………… 150cc
- パセリ…………… 1/2 株

POINT

鶏のむね肉には疲労回復に効果的なイミダペプチドが多く含まれている

部員の笑顔を見るのが幸せ

食堂料理長 塚原 良典（53歳）



男子サッカー部の寮生は朝・昼・晩の3食を校内にある食堂でとります。激しい運動をする生徒たちも、もちろん栄養面や量も考慮します。試合に勝つことから逃げてはいけません。1回戦で負けようが全国大会に出ようが、そこへのこだわりは全くありません。公式戦は「楽しいサッカー」の発表会なんです。

好きなものを中心に献立を組むようにしています。食事は楽しい時間でないダメだと思ってるんですよ。ワクワクしながら食堂に来てほしいし、楽しく食事をとってほしい。その中でいかに栄養管理ができるかが重要です。なので、まず先に私が献立を考え、それから栄養士さんにチェックしてもらっています。そこからこの食材を加えましょうとか、この日の献立を変えましょうとか、栄養管理の指示を受けてから最終的に献立を決定します。あと、いつも温かい状態で食べさせるといことは強く意識していますね。

主将 山内 彰（3年生）

食堂のみなさまにはいつも部員のことを最優先にいただき、感謝しています。寮で生活していますが、おいしい食事がとれています。結果で恩返しをしたいですね。日頃から食事には注意し、スナック菓子やカップ麺は食べません。飲み物もジュース等は飲まず、水のみになっています。

にワクワクしたし、面白かったんです。魅力的でしたね。それが進学を決めた理由です。



僕は大阪出身なのですが、中学生の時に中央学院のサッカーを見る機会があったんです。他のチームと違って、個人技が凄かった。それをチームワークに活かしていくというスタイルが見ていて本当

取材後記

キャプテンの山内君は、個性あふれる部員たちのまとめ役。率先して面白い事を言い、みんなを和ませたり、一人一人的確に指示を出している姿から「個の技術」だけではなく、「チームワーク」を大切にしていることが伝わってきました。

浜田監督や塚原料理長と部員たちとの関係は本当の家族のようで、接している様子を見ると、とても温かい気持ちになりました。そのチームワークと強い絆が中央学院高校の魅力あるサッカーに繋がっているのだと思います。