

部勝飯カツメン!

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、補食の時間にお邪魔する連載企画「部・勝・飯・カツメン!」。今回は、8年ぶりの関東大会出場を目指す市立松戸高校女子バレーボール部。保護者会のつくる彩り豊かな「ハンバーグプレート」をいただきました!

松戸市立松戸高校 女子バレーボール部 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 広岡融せみ
社会学部 経営社会学科 スポーツビジネスコース 小林至せみ
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・文章力領域

 江戸川大学
EDOGAWA UNIVERSITY



yell sports
千葉



松戸市立松戸高等学校

校長：浅田 勉

〒270-2221 千葉県松戸市紙敷 2-7-5

全日制課程：普通科／国際人文科（男女共学）

1975 年開校。『遅しくジリッとした 18 歳の育成』を目標に掲げる。普通科は、従来の松戸市限定から千葉県の定める第 2 学区及び隣接学区に広がり、国際人文科は全学区からの受験が可能となっている。女子バレーボール部：関東大会 2 回（2000 年、2011 年）の出場を誇る。自らが現役時代に全国大会準優勝の実績をもつ岸本政信監督が 2018 年に顧問に着任。現在は 2 年生 1 名、1 年生 9 名の部員計 10 名（2019 年 3 月取材時）で同校 3 回目の関東大会出場を目指し活動中。



成功体験が人をステップアップさせる

合宿中、費用を抑えて食事のサポートしていただけるのはすごくありがたいですね。

高校生は、もうこれ以上動

けないとか、自分で限界をつくってしまえます。そんな時にこそ頑張らせる。「いけるよ！できるよ！」とその気にさせる。すると、で

監督 岸本 政信（33 歳）

きなかったことができるようになるんです。私は部員たちの限界を取っ払いたい。成功体験がさらに上へステップアップさせるんです。何事もネガティブな気持ちから入るのではなく、ポジティブな人間になってほしいですね。自分も競技者だったので、競っている場面で弱気なプレーが出てしまうのはよく理解できるんです。でもそこで注意しなければ「この子は勝負どころで逃げる人間になってしまう」と思うので、あえて厳しい言葉を

かけています。指導者は競技者よりも断然難しいです。長期的な目標は、市立松戸高校を春高（全国大会）に導きたいです。私の時か、次の顧問か、さらにその次か。つなげていきたい。松戸市の中学校はレベルが高く、いい選手が大勢いる。私が近隣の中学校とコミュニケーションをとって、連携して、いつか実現したいです。周りからは無理だと言われるんですが、生徒に言っているように、その気にならないと達成できないので自分の目標にしています。

取材後記

学生記者／池森 健太

（マス・コミュニケーション学科
新聞出版・文章力領域 2 年）

取材日は、まだまだ冷え込む 3 月初旬。お休みの日に学校へ来て、朝早くから料理の仕込みをされる保護者会の皆さま。取材前、大変なんだろうなと想像していた私の予想に反し、終始笑顔で会話の途切れない調理風景が何より印象的でした。

体育館では、顧問の岸本先生が選手に混じってプレーされていました。言葉と体で部員を引っ張る、まさに熱血監督。大半が 1 年生にも関わらず、統率された動き、練習内容に驚かされました。ご指導のたまものだと思います。

2019 年度の関東大会は千葉県開催。市立松戸高校の出場を願っています。



POINT

「女の子が食べるので盛り付けもオシャレに！彩りを意識する！」

市立松戸高校女子バレーボール部の『彩りハンバーグプレート』

◆材料（15 名分）

・ひき肉 …………… 1.5kg	・ベビーリーフ …………… 適量
・玉ねぎ …………… 大 3 個	・オリーブオイル …………… 適量
・パン粉 …………… 1 袋	・乾燥わかめ …………… 100g
・卵 …………… 12 個	・ツナ缶 …………… 1 缶
・モッツアレラチーズ…2 パック	・オレンジ…………… 4 個
・トマト …………… 5 個	・ぶどう…………… 2 房

「こ食」ではなく「共食」が大事

保護者会代表 佐々木 恭子（50 歳）

学校で合宿をする時は、我々保護者会が集まって料理をします。子どもたちの喜ぶ顔がうれしくて、保護者会の皆さまが積極的に参加してくれます。

最近、一人で食事をする（孤食）、好きなものだけを食べる（個食）、「こ食」が問題となっています。それぞれ家庭環境が違うので、仕方ない部分もありますが、私はみんなで一緒に同じものを食べる「共食」がとても大事だと思っています。みんなので食事をしながら色々

な会話をする、みんながいるから箸の持ち方や魚の食べ方等、テーブルマナーも気をつける。一人では気にしなくても、みんながいると気にするものです。合宿時の食事には、そういう教育的な効果もあると思っています。

みんなで料理をつくることで保護者会のチームワークもよくなつて一体感が生まれるんです。食事の手際も良くて食堂が営業できるレベルですよ（笑）。子どもたちよりチームワークは勝っているかも（笑）。

主将 佐々木 萌（2 年生）

保護者会の皆さまには、いつも栄養バランスを考えて料理をしていただき、私たちの元気の源になっています。

入学前に市立松戸高校バレーボール部の体験にきたのですが、効率的な練習と、礼儀正しい先輩方に憧れて



入学を決意しました。これからも部活動を通して礼儀を学びたいという気持ちは強いんです。

いまは 5 月の千葉県予選でベスト 8 に進出し、関東大会出場を目指して頑張っています。

仲野 美羽（1 年生）

バレーボールで結果を出して、保護者会の皆さまに恩返しをしたいなと思っています。

部活動をしていて、できなかったことや苦手だったことができるよう

になるとうれしいですし、部員と一緒に辛い練習も乗り切れるので、このメンバーと出会え



て本当に良かったなと思います。でも今後の課題は、仲がいいだけではなくて、チーム内でもっと厳しいことも言い合える仲になつていきたいです。