

部勝飯

松戸馬橋高校 野球部編

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、補食の時間におじゃまする新企画「部・勝・飯 ブカツメシ！」。第1回目は、昨秋の高校野球県大会で私立学校を次々に破って話題となった「強豪校ハンター」の異名を取る県立松戸馬橋高等学校野球部。ド根性女子マネジャーの熱い思いが詰まった「塩むすび」をいただきました！

 江戸川大学
EDOGAWA UNIVERSITY

× **yell**sports
千葉

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 広岡聡ゼミ
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 佐藤毅ゼミ
協力：夕刊フジ





千葉県立松戸馬橋高等学校

〒271-0043 千葉県松戸市旭町1-7-1

課程・学科：全日制の課程・普通科（男女共学）

硬式野球部：昨年の千葉県秋季高校野球大会ベスト32。一次予選で松戸国際と東海大浦安、県大会で中央学院といった強豪校を次々と破り「強豪校ハンター」として注目を集めた。今夏はエース秋山を中心に全員野球で初の甲子園出場を目指す。

TEAM DATA



も黙って持ってきています（笑）。マネジャーが増えて余裕ができたので、去年の11月から「塩むすび」を始めました。とりあえず実家から90kgを拝借したので、部員30数人分を週3回。3カ月でなくなりましたよ。また60kg持ってきたけど、1年生が25人入部してきたし、いつまでもつかな…。

でも補食とウエイトトレで一冬越えて、部員のケツ周りの大きさが変わりましたね。食べる意識のある子は体も変わる。ウチはめいっばいフルスイングする、打のチーム。スイングスピードは間違いなく上がったし、空振りの音も変わってきました。

女子の指導は苦手です（笑）。でも増淵マネジャーは指導しなくても「この子に任せれば大丈夫」という、しつかりした子です。データ集計もこつちが求めるもの、プラスアルファでしてくれて、分析コメントは部員よりの射を射ている。今はもうマネジャーをこえて「総監督」ですね。



中村監督は部員たちにとって兄貴的存在で、本当に慕われているのが伝わってきました。チームはとにかく明るい、元気、さわやか！ 私たちにも本当に礼儀正しく、一瞬で松戸馬橋高校野球部のファンになってしまいました。マネジャーの増淵さんは年下とは思えない位のしつかり者。想いのこもった「塩むすび」には私たちがまで元気をもらいました。絶妙な塩加減で、むすびを作るスピードにもびっくりでした。ごちそうさまでした。

青春を捧げた野球部、最後の夏。きつと素敵な夏になると思っています。

左：宮本美咲樹（経営社会学科2年）

右：秦 愛海（現代社会学科2年）



松戸馬橋高校野球部の「塩むすび」

◆ 材料（52人分）

- ・中村監督の実家産白米…25合
- ・塩…適量

① 精米器で精米する

- ② 米を研ぐ
- ③ 炊飯器で炊く
- ④ 塩を混ぜながら米を混ぜる
- ⑤ 成型器（100円ショップで購入）でにぎる

POINT

「硬すぎないように成型器には詰めすぎず、2口サイズで」（増淵マネジャー）
「ふりかけを持ってきてカスタムする部員もいます」（岩下千尋主将）

最初は「募集してない」と断られたんです。 増淵 瞳マネジャー（3年）

今日は休日の練習試合なので、朝6時半に登校。8時からお米を研いで、家庭科室から借りたジャー5台で5合ずつ炊飯。100円ショップで買った「型」を使い、マネジャー3人で129個の「塩むすび」をつくりました。

気をつけているのは塩加減。冷めてもいいように。最初は「しょっぱすぎるとか逆に「味が無い」とかいろいろ言われました。平日は週3日のウエイトトレーニングに合わせてつくりません。昼休み、自分の昼食は早々に済ませ、炊飯器をセットして、練習前に食べてもらう。冬は米研ぎの水が冷たすぎてつらかったですね。

私は中学まで帰宅部。おばあちゃんが



左：増淵 瞳マネジャー（3年）

高校野球好きで、3年生のとき一緒にテレビで甲子園を見ていて突然、一生懸命な姿に心を打たれて。こういう人たちをサポートできたなら、高校生活が充実するだろうな、と。思い立ったらすぐ行動。高校に電話して1人で見学に来て「野球部が見たいです」。監督には「マネジャーは特に募集してない」と言われたんですけど、「だったら自分で仕事を探していけばいい」と思って。無事に受験にも受かって入部しました。

でも最初は部員と本当に仲が悪くて。野球部のノリとか言葉遣いとか戸惑いっぱなし。毎日辞めたかったけど、ここで辞めたら負け。分からないことは先輩マネジャーがいらないから、他校のマネ

これまで補食は自分で家から持ってきたり、学校の購買でパンや焼きそばを買ったり。米はなかったのでは本当にありがたしい、みんな楽しみにしています。「塩むすび」を食べてウエイトをやった体の変化を感じるし、肩の強さや打球も変わってきました。マネジャーは部員との距離も近いし、すごく頑張っている。感謝しています。

ウチは試合で負けているときも明るくて、勝っているみたいと言われる。それで流れを持っていくチームです。最後の夏は、目指せ甲子園！



岩下千尋主将（3年）

ジャーに聞きました。「打率低いね」とか自分が思っていることをズバズバ口に出していったら、部員ともサバサバ話せるようになって。以前を思えば今、普通にならべているだけでも幸せです。最後の夏はみんなまでひとつになって、行けるところまで行きたいですね。