部活ブカツ勝飯メシ

四街道高校 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連載企画「部・勝・飯ブカツメシ！」。今回は、昨年夏の全国高等学校野球選手権大会千葉県予選でベスト16に進出した公立の実力校、県立四街道高校硬式野球部。父母会がつくる愛に溢れた「サラダうどん」をいただきました！

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 ジャーナ・スポーツマネジメントコース 広岡勲ゼミ
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・文章力講座

江戸川大学 EDOGAWA UNIVERSITY × yell sports Area Sports Magazine 千葉
Powered by EDOGAWA UNIVERSITY

千葉県立四街道高等学校

〒284-0003 千葉県四街道市鹿渡 809-2
全日制課程・普通科（男女共学）
1951 年創立の歴史を誇り、「四高（よつこう）」の愛称で親しまれている。首都近郊圏にありながら緑の多い広々とした環境に恵まれており、学習・スポーツを通じて知力・体力・気力の充実に努めている。校訓は「自律・勤勉・誠実」。
硬式野球部：男子部員 70 名、女子部員 4 名の計 74 名。2015 年の選手権大会予選ではベスト 16 に進出した公立の実力校。監督の柴田仁史先生は母校でもある同校野球部を 2006 年から指導している。

TEAM DATA

夏場は食欲が落ちるが、みんな楽しみにしています。

柴田仁史 監督（52歳）

甲子園の予選前は練習量が多くなるので、どうしても体重が減ってしまう。なるべく練習後30分以内に食事をしてほしいという思いから今のような補食を始めました。父母会のみなさんのご厚意で補食が出来ていますが、遠方から来る生徒もいるので助かっています。私が四街道高校に赴任した10年前は数人の方でやっていましたが、その後父母会という組織を作り、だんだん今のような本格的な補食が出来るようになりました。夏場は食欲が落ちるものですが、食べやすいメニューでとてもおいしいので、生徒は楽しみにしていますよ。定期的に父母会の方が補食を用意してくれるのは本当にありがたいです。

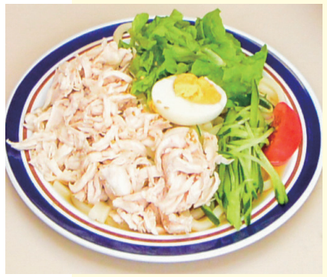
うちの野球部は一人ひとりがチームのために、手を抜かずに、どんな相手に対しても食らいついていくチーム。生徒が変わっても毎年それは変わらないです。生徒たちにはこの厳しい練習を通して、自分に負けない精神的な強さを身に付けて欲しい。野球以外のことに対しても、諦めず向かっていく、最後までやり切る強さを。そして、チームメイトだけではなく、相手チームのことも思いやれる人間になって欲しいです。精神的な強さと思いやりが何より大事です。

インタビュー後記

監督、コーチ、選手、マネジャー、そして父母会のみなさん。まさに〝チーム一丸〟の四街道高校野球部。取材を通して、『公立の実力校』と言われる秘密に触れることができました。父母会のみなさんは朝から晩までの重労働。それでもみんな楽しそうに、終始笑顔だったのがとても印象的でした。

ささみたっぷりサラダうどん、炊き込みごはん、豚汁、スイカ、手作りしそジュース…豪華ランチメニューにビックリしました。本当においしくいただきました。ごちそうさまでした！

左：貝塚明日美（経営社会学科２年） 中：入井優樹（マスコミ学科２年）
右：菊地 碧（経営社会学科２年）



四街道高校野球部の「サラダうどん」

◆材料（90 人分）
冷凍うどん……120 玉
鶏のささみ……14kg
レタス……5 玉
きゅうり……10 本
卵……50 個
ゴマ……適量
麺つゆ……適量

①ささみを茹でる
②卵を茹でる
③ささみ、卵、野菜を切る
④うどんを茹でる
⑤盛り付けてゴマをふる
⑥麺つゆをかける

POINT
「うどんの茹で時間は短く、冷水でしっかりしめて、のどごしをよくする」
「〝筋トレの味方〟低脂肪高タンパクのささみをたっぷり入れる」
父母会料理担当：小田さん

子どもたちに関われて、本当に楽しいんです。

石井幸子 父母会代表

四街道高校野球部は夏の甲子園予選前になると父母会のメンバーが補食を作ります。今日のお昼のメニューは、午後からの練習試合もしっかり動けるように、消化の良い「サラダうどん」と、夏バテ防止を考え、ビタミンとミネラルが豊富な「炊き込みご飯」と「豚汁」です。今回のような週末合宿（取材：6月末）では、子どもたちが学校に宿泊するので、3食を作りに来ますが、普段は火水木曜日。全体練習終わりに丼飯と汁物とサラダとフルーツを用意します。その後、個人練習。冬場には毎週日曜日にグラウンド脇で炊き出しをします。お父さんたちが火をおこして、お母さんたちで豚汁や春雨スープを作ります。メニューは代々父母会に伝わるレシピを元に決めていますが、年によって子どもたちの体つきが違うので、コレを足そう、アレを足そうと、みんなで相談しながら決めています。材料は会費の中で何とかやりくりしていますが、父母会のみんなが色々なものを提供してくれるので、本当に助かっています。みんな仕事もあるし、家庭のこともありますが、声を掛け合いながら、自分に出来ることを探して協力しています。でも、子どもたちに関わらせてもらっているので、本当に楽しいですよ。とにかく子どもたちがすごくかわいい。ありがとうやごちそうさまの一言が本当にうれしい。みんな、ちょっと関わり始めると、子どもたちの一生懸命な姿を見て、もっとやってあげたい、もっとやってあげたいって、参加する人が増えるんですよね（笑）

四街道高校は毎年スーパースターがいるようなチームではありません。でも個々の力ではなく、チームになると強いチーム。そんなチームになって欲しいです。息子が卒業しても、私はずっと四街道高校野球部の〝追っかけ〟です（笑）

左：的山倭菜マネジャー 中：石井幸子さん 右：佐藤由希恵マネジャー

石田晃大 主将（3 年）

愛情のこもった父母会の料理は栄養バランスや量はもちろん、とにかくおいしいんです！僕はハヤシライスが大好きです。今日の朝なんてビーフシチューですよ！凝ってますよね（笑）朝早くから夜遅くまで料理をしてもらっている。毎日感謝です。その分、野球で恩返しをしたい。

野球部はまとまりと繋がりを大事にしています。9人で試合をするのではなく、チームみんなで野球をする。これからもそんなチームでありたいです。