

# アスリートに学ぶ カラダづくり



Special Interview

## 阪神タイガース 北條史也

2016年、「超変革」をスローガンに、若手育成に力を注いだ阪神タイガース。金本監督に才能を見い出され、開幕一軍入りから昨シーズンを走り切った一人が、北條史也選手です。レギュラー争いが厳しさを増す中で選手として活躍し続けるためにどのような体づくりをされているのか、尋ねてみました。



Profile 北條史也 (ほうじょう・ふみや)

大阪府出身。1994年生まれ。小学4年生から野球を始め、高校時代は光星学院高校(現八戸学院光星高校)でプレー。2年生の夏には全国高等学校野球選手権大会に出場し、以降春・夏3大会連続でチームを準優勝に導いた。2012年度ドラフト2位で阪神タイガースに入団し、2016年開幕一軍入り。センスのある打者として、また今後は遊撃手としても活躍に期待がかかる。

## 野球がうまくなりたくて 父や兄弟と練習に励んだ少年時代

— 野球はいつ、何がきっかけで始められたのですか？

野球を始める前にソフトボールをしていました。父が監督を務めるソフトボールチームに兄が入っており、幼稚園の頃から練習によくついて行っていました。硬式野球を始めたのは、小学4年生の夏から。父の薦めで浜寺ボーイズというボーイズリーグのチームに入りました。中学生になってからは、オール狭山ボーイズというチームで週4日、練習していました。



小学6年生の北條選手

— 家ではどんな自主練習をしていたのですか？

走ったり、素振りをしたり。父が実家の裏にティーバッティングができる場所を作ってくれたので、そこで父や弟と一緒によくバッティングの練習をしていました。

— 子どもの頃はどのような食事をされていましたか？

小さい頃は何が体に良いかなどは特に考えずに、ご飯2杯や3杯など、何でもいっぱい食べていました。好き嫌いはあまりなかったと思いますが、中学生の時はトマトとナスが嫌いでしたね。

## 体を大きくするために 栄養を考えながらとにかく食べる

— 阪神タイガース入団後、プロ野球選手として体づくりのためにどのようなことをされているのですか？

元々体が細くて体重も落ちやすいので、体重を増やして体を大きくするために炭水化物を多く取るように意識していま



す。球団で若手選手向けに講習会があり、そこで栄養士の方に体づくりのための食事について教えてもらいました。バランス良く栄養を取ること、野菜から先に食べると体脂肪が付きにくいことを学び、最近は野菜をしっかり先に食べるようにしています。体重や体脂肪率を定期的に測って体の状態を把握しながら、食べる物や食べ方を考えたりしています。

— 体づくりのためにトレーニングという面ではどのようなことをされているのですか？

ウエイトトレーニングは遠征の日も甲子園で試合があった日も、欠かすことはありません。トレーナーに協力してもらいながら、今日は上半身、明日は下半身というふうに、鍛える部分を毎回換えてローテーションさせています。筋肉はトレーニング後、壊れた組

織が回復する時に大きくなると言われており、休息の時間が必要だからです。トレーニングの後にはプロテインを飲んでます。プロテインやサプリメントについては今勉強中ですが、伊藤隼太選手がとても詳しく、よく教えてもらっています。サプリメントを何種類も持っていて、一つ一つどういう時に飲むものなのか教えてくれるのですが、専門的すぎて何を言っているのかよく分からず、何度も聞いてしまいます(笑)。

— 昨シーズンは122試合出場ということで、試合に出続ける日も多かったと思いますが、どのように体力維持をされていたのですか？

食事に気を付けていました。試合前にはいっぱい食べられないので、試合がある日は間食で栄養補給をしていました。試合中にバナナを食べたり、ゼリー飲料を飲んだり。試合後も量を多く食べるよう意識していました。ただ、夜の試合が多いので夕食も遅くなり、朝、食欲がわかないことも…。そこで食べなかったら体重が減るので、苦しくてもバナナなど食べやすいものを選んで食べていました。

## 結果が出せなくて落ち込んでも 気持ちを切り替えて挑み続ける

— 来シーズンもレギュラーとして活躍されることと思いますが、選手として飛躍し続けるために、心掛けていることはありますか？

まだまだレギュラーをつかんだとは思っていません。今年も一軍の試合に出してもらえるかどうか…正直怖いですが、でも、何があっても諦めずに、練習が苦しい時をもっと野球がうまくなりたという思いを持ち続けるようにしています。気持ちが落ち込むと、余計に体が動かなくなるので、練習中は目標をしっかり設定しておけば、しんどくなっても簡単に気持ちを切り替えることができますが、シーズン中、なかなか結果が出ない時に落ち込んでしまうこともありました。でも、去年はプロになって4年目で、それまで3年間、二軍で暑い中ハードな練習をこなしてきたことや、一軍に入れてもらっているだけでも貴重だということを思い起こし、ここでくじけるわけにはいかないと、自分を奮い立たせていました。来シーズンはレギュラーに定着することを目指して、精一杯頑張ります。

北條選手の  
カラダづくりに迫る！

— 問 — 答

Q. 試合当日、必ず食べるものは？

A. ゼリー飲料

エネルギー補給のために、試合中5回が終わったら取るようにしています。

Q. 毎日欠かせないことと言えば？

A. ストレッチ

試合後や練習の最後、体が温まっているうちにすることが多いです。

Q. 一日の疲れの取り方は？

A. お風呂

あまり長風呂はできませんが、なるべく毎日湯船に浸かっています。

Q. 休日のリラックス方法は？

A. ヘッドスパ

美容室でヘッドスパだけしてもらうことも。気持ちが良くてつい寝てしまいます。

Q. 来シーズンの  
目標は？

