

未来創造プロジェクト

最高の自分のつくり方



2022年12月20日

Presented by Human Quest Inc,

1

理念を考動として実践する

2

最高の自分のつくり方

3

体をつくる・つくる・つくる

1

理念を考動として実践する

2

最高の自分のつくり方

3

体をつくる・つくる・つくる

理念を考動として実践する

■ 理念

雑草魂 志高く 継続

～野球を通して人間的に成長し、みんなから信頼される人になる～

■ ビジョン（在りたい姿）

一人ひとりを尊重し、対話から勇気と覚悟で、今を未来へ
（甲子園優勝）繋げる

■ 運営方針

野球を愉しむために、スポーツマンシップの実践と**正しい理論で**
日本一の体力、技術力、精神力を作り、常に甲子園を狙えるチーム
力を整える

1

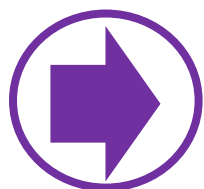
理念を考動として実践する

2

最高の自分のつくり方

3

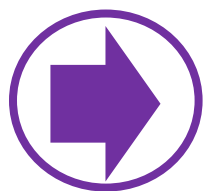
体をつくる・つくる・つくる



一流と二流の違いは、「意識の持ち方」と「考動の質」である

1. **フィジカル・トレーニング (体)**
2. **ニュートリション・トレーニング (栄養⇒体・心)**
3. **スキル・トレーニング (技)**
4. **メンタル・トレーニング (心)**
5. **コンディショニング (体・心)**
6. **目標に向かって努力する力 (目標達成の技術)**

最高の自分をつくる6つの取り組み



大谷翔平は努力の天才である ＜目標達成の技術＞

大谷翔平 2019

6-6 体のケア	6-1 サリメント その心	6-2 FSQ 90kg	1-6 イスニア改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をぶらさ	2-6 角度を付ける	2-1 上からボール をたく	2-2 リストの 強化
6-7 柔軟性	6-0 体づくり	6-3 RSQ 130kg	1-7 リリースポイント の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 かまない	2-0 キレ	2-3 下半身主導
6-6 スタミナ	6-5 可動域	6-4 野球 杯 朝3杯	1-6 下肢の強化	1-5 体を開かぬ	1-4 メンタルコントロール をする	2-6 ボールを 前でリリース	2-5 回転勢をア	2-4 可動域
7-6 明確とした 目標的を	7-1 喜愛 しない	7-2 頭は冷静 心は熱く	7 体づくり	1 コントロール	2 キレ	3-8 軸でまわす	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
7-7 ピンチに 強い	7-0 メンタル	7-3 赤面気に 流されない	7 メンタル	7-4 ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
7-6 涙を 流さない	7-2 勝利への 執念	7-4 仲間を 思いやる心	6 人間性	5 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピンチング を増やす
6-6 感性	6-1 愛される人間	6-2 計画性	5-8 おいソフ	5-1 ゴシ裕い	5-2 部屋を片	4-7 投手ボール を増やす	4-1 フォーク完成	4-2 スライターの キレ
6-7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	5-7 道具を 大切に使う	5-0 運	5-3 審判への 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	4-3 左打者への 決球
6-6 礼儀	6-5 信頼される人間	6-4 継続力	5-6 アラソ思考	5-5 応援される 人間になる	5-4 本を読む	4-6 ストレートと同じ フォームで投げ	4-0 スライクから ボールに投 げるコントロール	4-4 実行力を イメージ

最高の自分をつくる6つの取り組み

<逆算の方程式を活用している>

- * 本田選手：目標から遡って何をすべきかを決める逆算の方程式で考えている。
- * 長友選手：いつも具体的な目的のもと己を鍛えている。

<凡事徹底>

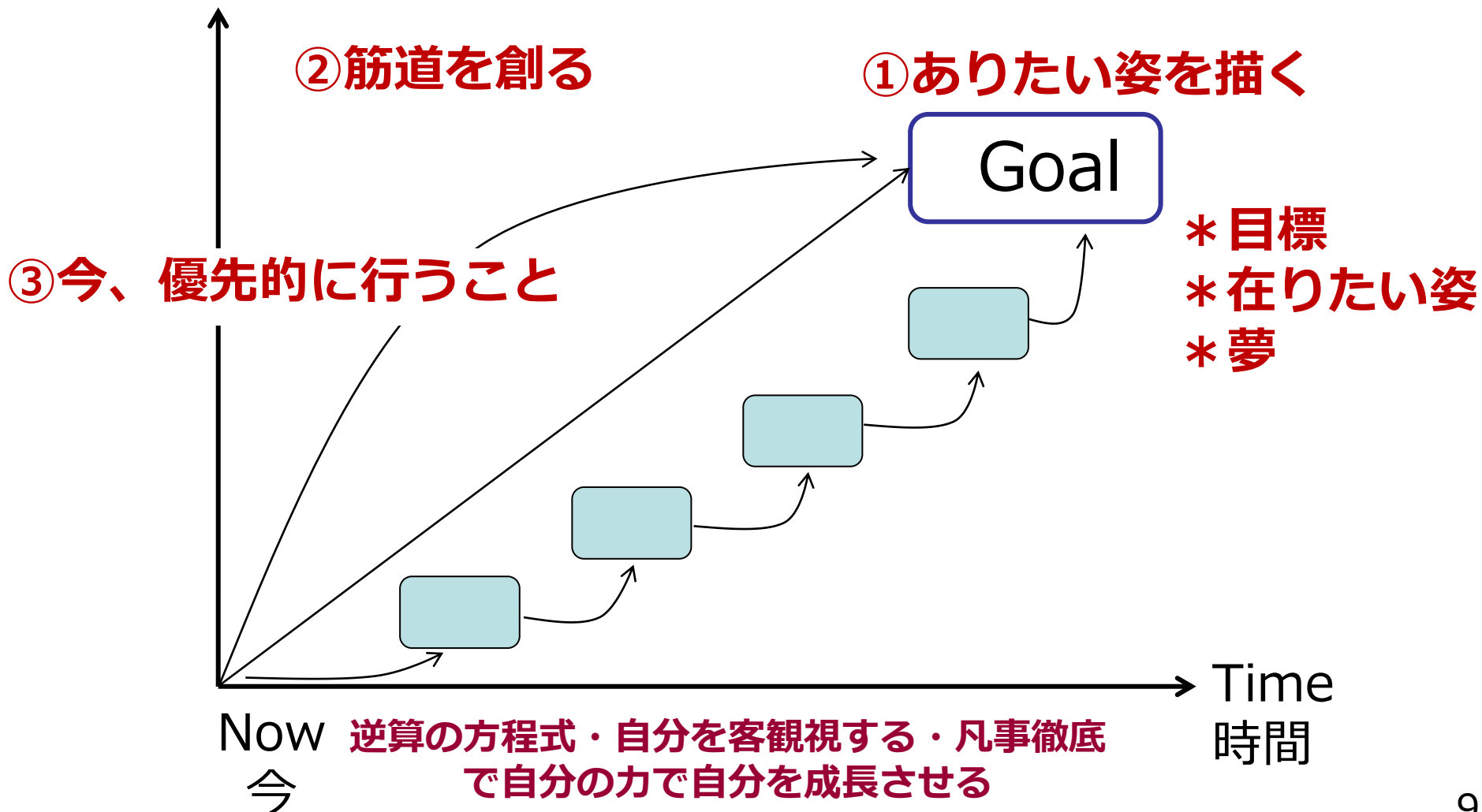
- * 本田選手：やってることはみんなとあまりかわらない…(中略)…ただみんなが嫌がることもやれるし、夢のためにやりたいことも我慢できる。
それを本当に徹底していて、後は人よりもちょっと強いだけ。その差が結果に現れたりする。
一度焦点をあわせたことを、いかに執念を持ってやり通すかが大事。

<自分を客観視する>

- * 長友選手：自分のことを客観視するために周りに自分についてとにかく聴くようにしている。
- * 本田選手：聴く耳を持ち多くの意見を求める。
人に聴くというには勇気がある。聴くタイミングを見ないといけない。聴くことは謙虚さとうまさを持つということ。



自分は、野球選手として どう在りたいか？



1

理念を考動として実践する

2

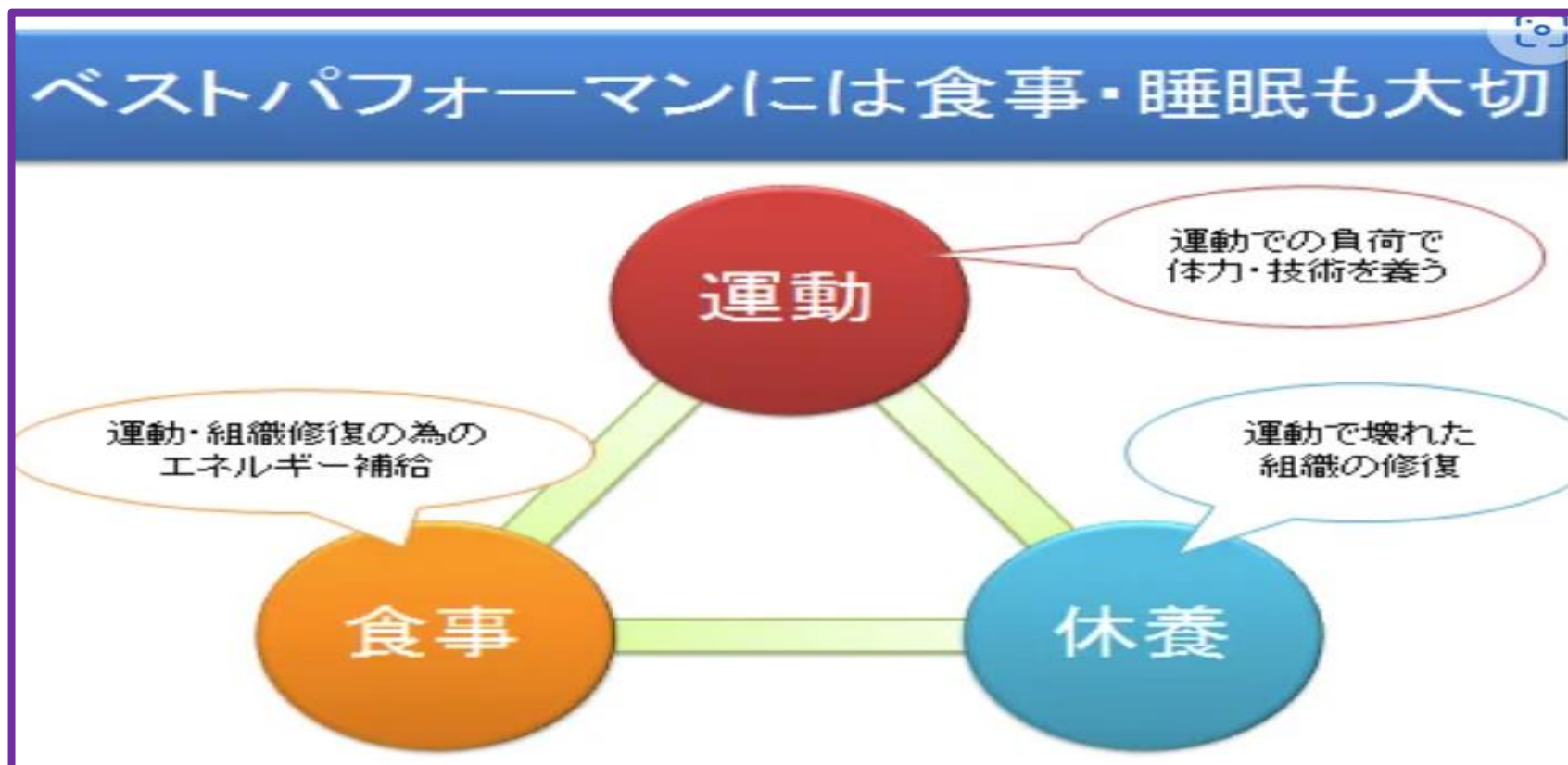
最高の自分のつくり方

3

体をつくる・つくる・つくる

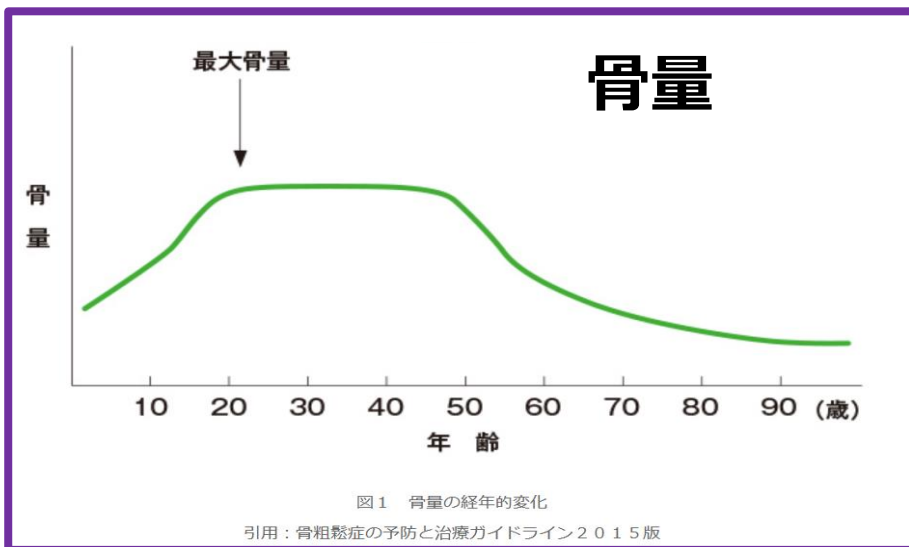
ニュートリション・トレーニングの目的

- トレーニングによる体づくりを効果的にするため
- 試合のピークに合わせたり、野球に特化した能力を発揮するため
- スポーツ障害（けが、故障の予防と改善のため）を防ぐため



ニュートリション・トレーニングの重要性

勝利チームの選手は敗戦チームの選手に比べ、体重と除脂肪量が多く、この差が体力とパフォーマンスに影響している。（夏の甲子園出場校の傾向より）



骨は、学童期から思春期にかけて成長とともに量的増加をしていきます。
20歳前後で最大骨量を迎えるため【図1】、思春期の骨形成時に十分なカルシウム摂取、適切な運動負荷が大切になります。

年齢 (歳)	男子			女子		
	身体活動レベル			身体活動レベル		
	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
6~7	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8~9	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10~11	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12~14	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15~17	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200

表1 1日の目標エネルギー摂取量 (kcal/日)

必要なエネルギー量とは
成長期のアスリートはどれくらいのエネルギー量が
必要か（どれだけ食べたらいいか）というのは、
年齢や性別、成長による増加分、体格（体重もしくは
除脂肪量）、ポジション、練習内容などによって
異なります。厚生労働省が策定した「日本人の食事
摂取基準（2015年版）」では、日本人の基準体位
をもとに、身体活動レベル別の推定エネルギー必要
量が示されており、成長期では成長に必要なエネル
ギー量を加味した値になっています【表1】。表1を
みると、身体活動レベル（活動量）によってエネル
ギー量が異なることがわかります。

強化練習中の挑戦⇒3,500Kcalの摂取を目指す

01

運動部の
男子高校生の
目安

3500kcalのバランス献立組み合わせ例

自分の食事との違いを見つけて できるところから1つずつ意識しよう!



朝食

1日のはじまり!
「主食と主菜」だけはどうろう!



約900kcal

食パン6枚切りを2枚(ジャム・バター付き)、
玉ねぎとほうれん草のコンソメスープ、ハム
エッグ(卵2個・ハム15g×2枚・サニーレ
タス1枚・千切りキャベツ30g・ミニトマト2個)、
コーンフレーク 30g・バナナ 1/3本・はちみつ・
フルーツヨーグルト(キウイ 30g・パイ
ン 40g・りんご 30g・、無糖ヨーグルト 50g、砂
糖小さじ1)、豆乳 200cc

昼食

コンビニや外食でも
主食・主菜・副菜を揃える努力を!

約1000kcal

玄米入りごはん 330g・レバー入りの煮込みハンバー
グ 130g・さつまいもの甘煮 3切、約 80gとミニ
トマト 2個・ブロッコリーの味噌マヨネーズがけ・に
んじんとれんこんのさんぽら・焼き鮭 1/2 枚 50g

補食

「おやつ」でなく
「食事」として摂りたい!

約300kcal

ちりめんじゃこと大葉のおにぎり 120g を 2 個、
チーズ 20g 約 350kcal

夕食

摂れなかったものを補おう!



約1300kcal

ごはん 350g・あさりのスープ・豚の生姜焼き
150g、トマト・レタス・ブロッコリー・おから
入りポテトサラダ 100g・根菜としいたけ、ひ
じきの炊き合わせ、冷や奴 80g・オレンジ 1/4
個・牛乳 200cc

朝食の重要性について

朝食はとても大切です。

朝食は睡眠後、すっきりきれいになった内臓が1日の最初に受け入れる食べ物となります。夜中の睡眠中に内臓がセルフクリーニングをしてくれています。

朝食を食べるポイントは「寝坊しても食欲がなくても、主食と主菜は優先して必ず摂ること」が効果的です。主食の炭水化物（パン・ごはん）と主菜のタンパク質（によって体温をぐっと上昇させ、1日の体温を維持させましょう。睡眠中に使ったエネルギーを補給します。

また朝食は、体内時計のズレをリセットするのにも大きく役立っていますので、夜の睡眠の質を高めることも分かっています

- ✓ 朝食は、自宅で食べることになります。
食べることを考えることは、自分の体や心と向き合うことになり
ますので、「人間力」を鍛えることができます。
- ✓ 夏の大会は、連戦が続いたり、春先からは練習量も増えていきます。
夏場を迎え体力を消耗する季節になっても力を発揮できるようにする。
「食べる力」がパフォーマンスを引き出してくれます。

ニュートリシヨン・トレーニング 豆知識

強化練習中の挑戦⇒3,500Kcalの摂取の挑戦

○ 「主食」はエネルギー源となるもの

米、もち、パン、うどん、そば、スパゲティーなど、炭水化物を主成分とするエネルギー源となるものです。1日のエネルギー摂取量の約50～60%は主食で摂ります。必要量は、性別や活動量などで変化しますので注意しましょう。

○ 「主菜」は体をつくるもとになるもの

魚、肉、大豆製品、卵など、主にタンパク質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体を作る材料になるものです。1回の食事でそろえる主菜は1～2品。摂りすぎると肥満や脂質の代謝異常などの原因になるため、自分に合わせた適切な量を把握しましょう。

タンパク質が不足すると筋肉量の低下や貧血などが起こる可能性があります。特に高齢者は、食欲や咀嚼する力が落ちてしまい、主菜をしっかりと取れなくなる傾向があります。タンパク質が不足すると体をつくる材料が減るため、主菜は適切な量をしっかりと食べることが推奨されています。

○ 「副菜」は体の調子を整えるもの

野菜、きのこ、海藻類などを使った料理で、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。野菜、きのこ、海藻類は、1回の食事につき2品以上取り入れ、1日350g以上食べることが推奨されています。

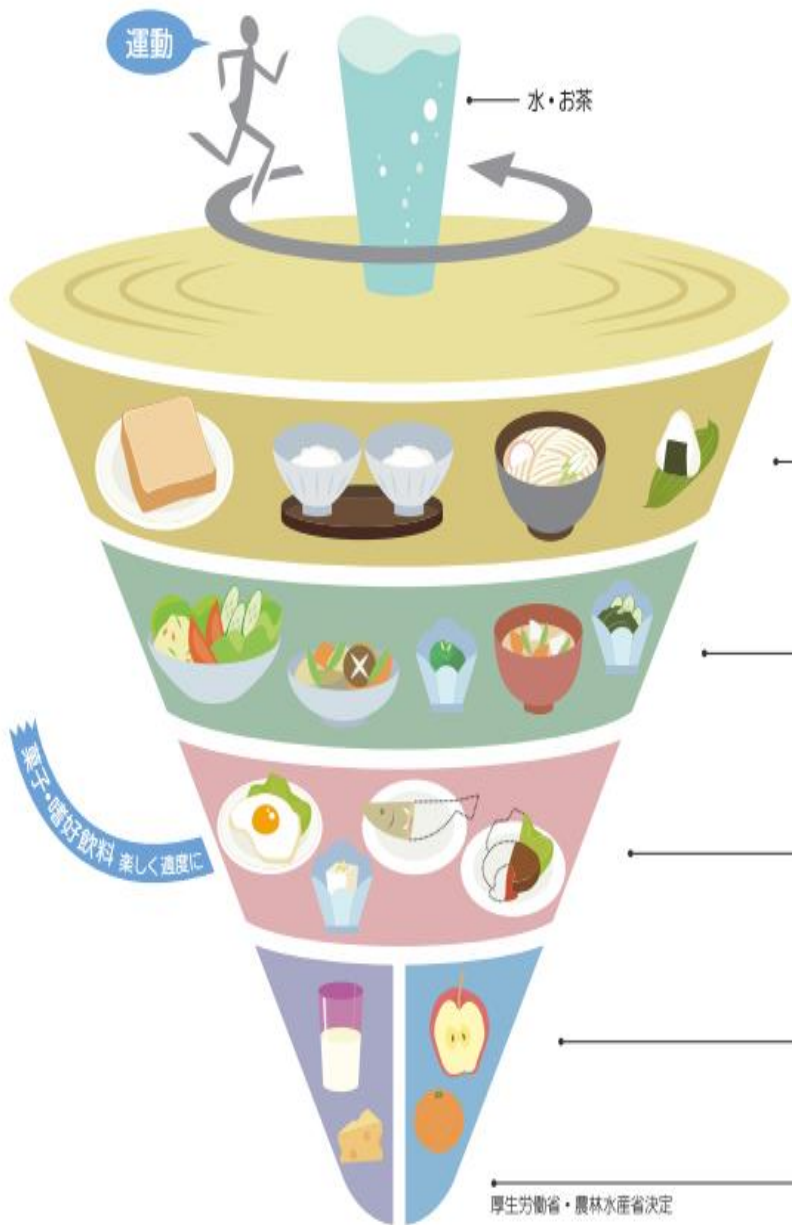
強化練習中の挑戦⇒3,500Kcalの摂取の挑戦



主食・主菜・副菜の3つのほかに、牛乳やチーズなどの乳製品と果物も取り入れると、**幅広い栄養素が摂れるバランスの良い献立になります。**

乳製品は、タンパク質とともにカルシウムなどのミネラルや、ビタミンB群も摂ることができる食品です。牛乳のタンパク質は20種類のアミノ酸がバランスよく含まれています。

果物は消化がよく、脂質をほとんど含んでいません。**ビタミンCなどのビタミンや食物繊維を補うことができます。**



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分 料理例

5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティー

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころかし

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2カップ 2つ分 = 牛乳瓶1本分

2 果物
みかんだったら2個程度

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食事バランスガイドを使って食生活をチェックしてみませんか？

1. 自分の活動量に合った1日分のサービング数(つ)を料理区分ごとに書きこみましょう

あなたのコマはどっち？！



2. 右側の料理例を参考に、コマのイラストの料理区分ごとに食べたサービング数(つ)を○で囲みましょう。1日のバランスはどうですか？

女性

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

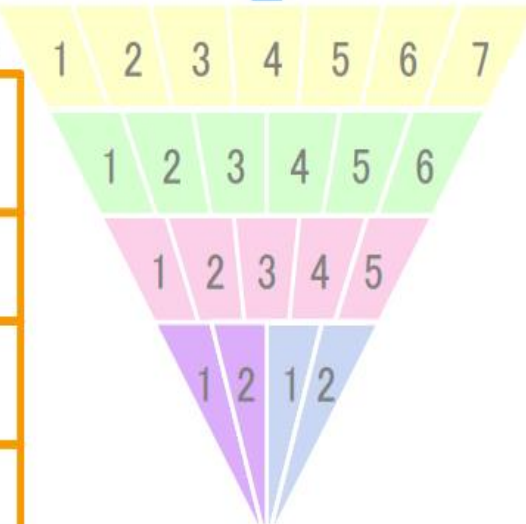
男性

活動量「低い」

活動量「ふつう」以上

料理区分	サービング数(つ)		
	活動量「低い」	活動量「ふつう」以上	活動量「低い」
主食 (ごはん、パン、麺)	4~5	5~7	7~8
副菜 (野菜料理)	5~6	5~6	6~7
主菜 (肉・魚料理)	3~4	3~5	4~6
牛乳・乳製品	2	2	2~3
果物	2	2	2~3
エネルギー (Kcal)	1800 ±200	2200 ±200	2600 ±200

私の数



食事例

〈朝食〉

- 主食=ごはん小2杯 2つ
- 副菜=ひじきの煮物 1つ
- 主菜=目玉焼き 1つ
- 果物=みかん1個 1つ

料理例

1つ分 = ごはん小1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢物、具たくさん、味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろといかの刺身

3つ分 = ハンバーグ、ステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳びん1本

1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、なし半分、ぶどう半分、もも1個

※活動量の見方

「低い」:1日中座っていることがほとんど