

東大野球部メールマガジン Vol.203

ごあいさつ

立冬の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。

弊社では先週末から新体制がスタートいたしました。選手一同気持ちを新たに練習に励み、来シーズンこそ勝利という形で応援して下さる皆様に恩返しができるよう努力してまいります。

今後とも東大野球部をよろしくお願いいたします。

今後の日程

〈秋季オープン戦〉

11月18日 10:30 vs 日大二高 @東大球場

11月23日 10:00 vs 藤嶺学園藤沢高 @東大球場

11月23日 13:00 vs 土浦一高 @東大球場

11月25日 13:00 vs 川越東高 @東大球場

今回の特集 「食欲の秋」

今回の特集は、「食欲の秋」です。自分の好きな食べ物や、食についてのこだわりを語っていただきました。

宮本 直輝 (3年・投手・土浦一)

「食」は体づくりをする上で1番大事なことであると思っています。自分は元々食が細く、一度にたくさん量を食することが出来ないため、1日の中で回数を分けて必要カロリーを摂取するようにしています。また、青山(3年・内野手・広島学院)や濱崎(3年・投手・鶴丸)、山下大志(3年・外野手・豊田西)が栄養について詳しいため、色々と教えてもらって食生活に取り入れています。春に「大きくなった」と言ってもらえるよう食事を通じた体づくりを精一杯頑張りたいです。



青山 海 (3年・内野手・広島学院)

食欲の秋とは言いますが、僕は今、高タンパク低糖質の食事をしています。そんな中で僕がお世話になっているものが2つあります。ひとつはステーキです。カルニチンを多く含む牛肉の赤身とビタミン豊富なブロッコリーは最高です。もうひとつは言うまでもなくプロテインです。1日250gのタンパク質を摂取するため、毎日5、6杯のプロテインを飲んでいきます。ミルクティー味がおススメです。



澁谷 恒平 (2年・捕手・筑波大附)

僕は納豆ごはんの納豆、お茶漬の素など、ごはんのお供が大好きです。納豆ごはんなどはほぼ毎日食べていますが、納豆を食べるために仕方なくご飯も食べてやっている、といっても過言ではありません。お茶漬の素などは最たる例で、お茶漬を食べる時、僕

はご飯のことをドロドロめの液体程度に捉えています。ここまで謎の食へのこだわりを見せていますが、何が言いたいのかというと、ごはんのお供のように、目立たずとも欠かせない選手になれるよう頑張ります、ということでした。おしまい。



和気 正純（2年・内野手・筑波大附）

好きな食べ物はつけ麺です。つけ麺と初めて出会ったのは中学2年生の春で、友人の紹介で知りました。初めてつけ麺を口にした瞬間、全身に衝撃が走りました。こんなに美味しいものがあるのかと。それは一目惚れにも似た感覚でした。麺は半分ほどスープにつけて一気にすすって食べるのがこだわりです。これは空気を一緒に入れることで麺の香りも楽しめるからです。ラーメンに浮気することもあります、それでもあの濃厚なスープとコシのある麺が1番好きです。



佐々木 拓実（1年・内野手・洛南）

僕は肉より魚派なので秋になると秋刀魚が食べたくなくなります。焼いた秋刀魚にポン酢と大根おろしをかけて食べるのが好きです。それに栗ご飯と豚汁があればもう最高です。しかし今年はまだそういった秋らしいものを食べられておりません。一度は食べたいものです。また、僕は食べたものがすぐに体重に反映されるので、食のバランスに気をつけ、野菜やタンパク質を多めにとります。バランスの良い食事を続けて、他大学の選手に引けを取らない頑丈な体を目指します！！



編集後記

今回の特集はいかがでしたでしょうか。

次回は「僕のファッション」と題して、自分のファッションへのこだわりを語ってもらいます。どうぞお楽しみに！

今後とも東大野球部をよろしく願いいたします。

お問い合わせ先

〒113-0023

東京都文京区向丘 1-5-9 一誠寮

Tel&Fax 03-3811-5100

メールアドレス office@tokyo-bbc.net

メルマガについてのご意見、配信停止のご希望等

ございましたら上記連絡先までご連絡下さい。