



前田 健氏

筑波大学大学院で体力トレーニング論を専攻後、日本石油野球部、阪神タイガースでトレーニングコーチを歴任。それぞれ、史上最多の都市対抗V8と星野監督の18年ぶりのリーグ優勝に貢献した。現在は、兵庫県芦屋市と埼玉県和光市に、ランニングでレザンク、バグ、テイクの動作改善指導を行う「BGS Baseball Performance」を設立し、小学生からプロまで、レベルを問わず野球選手の活躍をサポートしている。



西村 栄作氏

理想とするサプリメント摂取に賛同するトップアスリート達が集まった団体「SPN E.T」の代表者。約10年前からサプリメントの仕事に従事し、プロ野球、サッカー選手を中心に多くのプロ選手にアドバイスや情報を提供。信頼は厚い。150人を超える現役プロ野球選手をはじめ、球団スタッフやOB、さらには社会人、大学、高校など、アマチュア野球界まで親交が広い。



The special talk of 100 stories about the water

Ken Maeda & Eisaku Nishimura

前田健+西村栄作

「スポーツと水、身体と水、人生と水」

星野監督時代の阪神タイガースでトレーニングコーチを勤めた前田健氏とプロ野球やサッカー選手を中心に、サプリメントのアドバイスをを行う西村栄作氏。コンディショニングのプロフェッショナルが、スポーツの、身体の、そして豊かな人生の基本となる「水」と「グランウォーター」について語り合った。



体調管理なくしてベストパフォーマンスはなし。

前田 二〇〇三年ですか。私がタイガースのトレーニングコーチをしているときに、西村さんがサプリメントの情報をもつてきてくれたんですね。それが出会いです。

西村 アスリートはコンディショニングづくりの何より大切に考えるので、当然サプリメントのより良い情報を求めています。特にサプリメントはものすごい数の商品が販売されています。これは何のために飲むの？ってすぐにはわからない商品もありますからね(笑)。サプリメントはコンディショニングに直接かかわるものだけにちゃんとした情報が求められます。

前田 野球選手はグラウンドで結果を出すのが仕事。野球は進化していて、レベルは確実に向上しているの、近年は特に体調がベストでないと良い結果は残せなくなっています。昔はね、二日酔いでグラウンドに出てホームランを打ったなんて人もいたと思いますが、いまはまず無理ですね。

西村 もちろん選手もお酒は飲みますが、活躍する選手はちゃんと自己管理ができていますよね。
前田 選手は自分のパフォーマンスを100%発揮できる環境を整えたいんです。プロだから技術は持っています。それを100%ずつと発揮できるかどうか勝負です。だからトレーニングに気がつかない、コンディショニングに気がつかない。

最高の結果を導く三つの条件。

西村 最高のパフォーマンスを引き出すための条件って何だと思いませんか？

前田 やはり食事、睡眠、運動のバランスですね。人間の基本といえますか、行動を食事で補って睡眠で回復させる。運動と栄養と休養の三つのバランスがとれているかですね。スポーツ選手に限らず、すべての人に言えることです。

西村 サプリメントに関しても大きな誤解があつて、三つのバランスが崩れているのを補うために摂ると思つている人が多いんですね。崩れた身体では効果はあまり期待できないですよ。サプリメントは運動と栄養と休養のバランスがとれた身体に摂つてこそ、本当の効果が期待できると思うんです。

前田 野球に限らず、たとえばダイエットをしている人やゴルフをされる人でも、食事はむちゃくちゃで、夜更かしはする、深酒はする、それをサプリメントで補おうとしてもいい成績は残せませんよ。見直さなければならぬのは基本的なことなんです。一日三十分以上歩いているか。朝昼晩の三食、腹八分目で食べているか。一日最低でも六時間以上睡眠をとれているか。しかし基礎的なことが実は一番難しいんです。

西村 そうですね。肉系の料理などをあまり食べなくなる高齢になると、たんぱく質の摂取量がどうしても減ると思うんです。当然、脂肪もつきやすくなると思うんですよね。さらに太っているから夏は暑い、夜は眠れない。いいことは何もありません。私は一般の方なら三つすべてを完璧にしろとは言いません。健康で人生を長く楽しみたいのなら、どれか一つでもちゃんとしてください、と。

水は栄養摂取を邪魔しないピニアなのが一番です。

西村 私はスポーツをしている子供やその

親御さんによく言うのですが、スポーツをしている割には有効にお金を使えていないですよ。子供なら練習や試合の帰りに炭酸飲料やスナック菓子を買つたり、大人ならタバコを買つたり、缶コーヒーを飲んだり。それを積み重ねると二カ月数千円になりますよ。そんなお金を使うのなら正しいサプリメントに使つたらどうか、トレーニングに使つたらどうかと思うんです。

前田 水についても同じことがいえますね。水を摂るか摂らないかは健康に影響します。
前田 水自体に栄養はないのですが不可欠であることは間違いないです。体重のたった三%なくなるだけで脱水症状を起こします。練習前に体重を計つて、練習後にまた計つて体重が三%以上減少しているようだと、体に自覚はなくても水分補給は失敗だったと言えます。

西村 子供はまだいいのですが、高齢の方ですね。ゴルフなどに行かれると三%くらいは減るはずなんです。ただでさえ血液はドロドロしているのに、水分を失うと血液の濃度はさらに高くなつてしまふと思つています。さらに悪いのはスポーツ後のビールが美味いからと水をガマンする人ですね。アルコールは体内の水分を奪う働きをしますから。ぜひ、こまめな水分補給に気をつけていただきたいですね。

前田 サプリメントに関して選手が気をつかうようになったように、最近水も選ぶようになってきました。みなさんも同じ飲むなら身体に少しでも良い水を摂ってもらいたいですね。

西村 グランウォーターを飲んだ感想は？
前田 飲みやすい水ですね。何も含まれていないというか、ピニアというか。元は水道水とはとても思えませんね。

宇宙開発技術の逆浸透膜浄水器



GW-1500EX
新モデル・新料金

月々6,300円!

《1日たったの210円》

サイズ:W260mm×H410mm×D208mm

お問い合わせ グランウォーター システム係

0120-56-2200

受付時間9:00~18:00