

KCNといっしょに応援!

ラグビーチーム

花園近鉄ライナーズ

KCNはラグビーチーム「花園近鉄ライナーズ」(花園L)を熱く応援しています。関西を元気にすべく戦うチームをご紹介します。

1996年7月19日生まれ、福岡県出身

身長 175cm
 体重 87kg
 ポジション WTB(ウイング)
 出身校 同志社大学
 東福岡高校
 好きな食べ物 寿司(サーモン推し)
 マイブーム ドライブ・ゴルフ



高野 蓮

(たかの れん)

Q. 花園Lへの入団のきっかけを教えてください。
大学(同志社大学)卒業を間近に控えたときに、オファーをいただきました。キャプテンの野中翔平選手が大学の1学年先輩だったので、事前に花園Lについていろいろと聞かせてもらい、入団を決めました。昔から憧れていた花園ラグビー場でプレーできるのも魅力的でした。

Q. 野中キャプテンからはどんな情報を聞いていたのですか?

「花園Lは選手同士の関係性がフラットで、チームの雰囲気が良い」と。実際その通りで、先輩方は優しいですし、1年目からめちゃくちゃやりやすかったです。野中選手だけでなく、同期入団の金子恵一選手は出身も同じ福岡で、小学校も一緒という幼馴染み(笑)。当時も今も変わらず心強い存在です。

Q. 得意なプレーを教えてください。
タックルも好きなのですが、やはりボールを持った時に仕掛けていくランですね。ボールを持って走るということはスピードも大事なのですが、僕はボールを受け取る前のポジショニングが勝負の鍵だと思っています。空いているスペースを見つけてそこに走り込んでボールを受ける、もしくはそこにボールを持って走り込むのが、僕のランです。

Q. オフの時間はどんなことをしていますか?
チームメイトと温泉やサウナに行ったりしています。一人でも行きますよ。あとはドライブとゴルフでしょうか。ゴルフは花園Lで一番うまいという自負があります(笑)。ただ最近、チームメイトの吉本匠選手にセンスがあるというのが分かって、少し焦っています。彼に負けられないようにしないとイケないですね。

Q. KCNに加入している皆さんにメッセージをお願いします。
花園Lがカウンター攻撃を仕掛けるときの僕の動き、ポジショニングに注目してほしいです。僕らのチームにはクウェイド・クーバー選手をはじめパスの名手があります。彼らからボールを受けて走るのが僕の役割。エキサイティングな瞬間をお見せできると思いますので、応援よろしくをお願いします!



花園Lの鋭いカウンター攻撃は僕がリードします!

※2024年4月撮影

チーム専属の管理栄養士さんとcheck♪

選手のパワーの源「食事」に迫る!

「ラグビー選手は何であんなに大きい?」「大きいのは何であんなに素早く動けるの?」その秘密は食事にあります! というわけで花園Lの食堂に潜入。選手のある日のランチに密着するとともに、チーム専属の管理栄養士さんにもお話を聞きました。



この日の昼食はバイキング形式。鶏肉、魚、野菜、そして果物をバランスよく揃えました。

成田 厚子さん(管理栄養士)



良質なタンパク質を肉や魚から摂取。特にサバは、肉を多く食べがちな選手のコレステロールを下げる効果を狙っています。野菜からは腸内環境を整える食物繊維を摂ってほしくて、この日は特にレンコンを加えました。フルーツもポイントで、筋肉の維持に不可欠なカリウムを摂取させる意図があります。カリウムは汗をかくと体内から失われるので、練習後や試合後にはフルーツを勧めています。



高野 蓮 選手のセレクト



Check!



この日の高野選手は食堂到着が遅かったので、あまり料理が残っていなかったのは不運でした…。彼は太りにくい体質なのですが、理想の体重から少しでも増えたとケガをしがちなので、食べ過ぎには注意が必要なんです。今後は野菜を多めに摂るようにしてほしいですね。

中村友哉 選手のセレクト



Check!



量がちょっと少ないかな…。中村選手はチームで一番小柄で体重も軽く、高野選手同様にあまり太らない。それだけに、白米も含めてもう少し食べて良いと思います。彼のような選手には、体重を増やすために、一日三食ではなく食べる回数を増やすことを推奨しています。

MESSAGE

選手のパワーを最大限引き出したい

花園Lでの私の役割は、選手への栄養指導と食事メニューの考案です。週1回のベースで全員の体重、体脂肪率を測定して、必要な栄養、食事についてアドバイスをしています。例えば、体重が減っている選手には「ご飯を何グラム増やすべき」や、筋肉が落ちている選手には「タンパク質を多く含んだおかずを多めに」といったことです。ラグビー選手にとって大事なものは、やっぱりパワー。パワー＝重さ(力)×スピードなので、体重はその人の限界まで重くし、でもスピードは失わないようにする。これが管理栄養士の使命です。ですから、選手たちに「今日は動きやすかった」と言ってもらえることが何よりも嬉しいんです!



食事中は学校の先生のように選手にアドバイスを成田さん。そのほか、試合や練習の際のサプリメント、水分の管理もしています。

J SPORTS 日本代表の試合を生中継!

ラグビー パシフィック・ネーションズカップ2024

カナダ代表 vs. 日本代表

8月26日(月)9:45~ J SPORTS 1

※放送時間は変更となる場合があります。

大学ラグビー 菅平合宿 2024

(練習試合)

8月20日(火)22:00~ J SPORTS 1

8月27日(火)22:00~ J SPORTS 1

ラグビー わんだほー!

~ラグビー情報番組~

8月26日(月)22:00~

J SPORTS 1

