

東京医療保健大学
女子バスケットボール部

藤本 愛妃さん
(ふじもと あき)

桜花学園高等学校(愛知県)出身。ボジションはセンター。ユニバーシアード競技大会 日本代表2回。インカレ3連覇のメンバー。卒業後は富士通 レッドウェアに所属。

平末 明日香さん
(ひらすえ あすか)

県立四日市商業高等学校出身。ボジションはシューティングガード。2019年には第42回全日本学生バスケットボール競技大会 日本女子学生選抜に選出。インカレ3連覇のメンバー。卒業後はトヨタ紡織 サンシャインラビッツに所属。

永田 萌絵さん
(ながた もえ)

長崎商業高等学校出身。ボジションはフォワード。ユニバーシアード競技大会 日本代表、FIBA 3×3 U23ワールドカップ 2019優勝、インカレ3連覇、最優秀選手賞2回。卒業後はトヨタ自動車 アンテロプスに所属。

「1%でもよくなることをしよう」
チームに関わる全員が、
勝つために必要なことを怠らずにやる

全日本大学バスケットボール選手権大会(インカレ)で、3連覇の偉業を成し遂げた東京医療保健大学女子バスケットボール部。卒業後、実業団に所属する3人の選手に話を聞くと、圧倒的な強さの裏には、部活と学業との両立や、高いコンディショニングへの意識がありました。



決勝戦の前日は
プレッシャーで寝られなかった

——インカレで3連覇を達成したときの率直な気持ちは?

藤本 ホツとした一言に尽きます。完全燃焼できて、涙も出ませんでした。

平末 泣いていたのは私だけだったね(笑)。周りからは3連覇するのが当たり前のように言われていたけど、自分たちはそんなこと思わない。プレッシャーで決勝戦前日は寝られませんでした。

永田 「1%でもよくなることをしよう」とみんなで話し合ってきました。コンディションの部分も、バスケの部分も、スタッフの仕事もそう。チームに関わっている全員が、勝つために必要なことを怠らずにやる。それが良かったんだと思います。

「絶対に日本一になる」
その気持ちがあれば願いは叶う

——4年間を振り返っていかがでしたか?

平末 入学した当時は「私なんか」というネガティブな思考で、試合に出られるとも思っていなかった。だけど、人間力でも成長できて、前向きに頑張れるようになりました。

藤本 自分は高校生のときに日本一を経験しているけど、1、2年生のときはほとんど試合に出られなかったんです。でも、大学では1年生から試合に出させてもらい、自分たちの力で日本一を獲れるようになりました。その達成感や感動の部分は、大きな手応えとして残っています。

永田 私も平末と一緒に、まさか3連覇を成し遂げられるとは思っていませんでした。自分たちの頑張りや「絶対に日本一になる」という気持ちがあれば、夢は叶うということを学びました。

試合の3時間前からアミノ酸、
糖質をしっかり摂る

——バスケと学業の両立は大変でしたか?

藤本 大変でした。一番スケジュールが詰まっていたときは、6時40分から1時間、朝練をします。その後、すぐにご飯を食べて、8時から1時間、ウエイトトレーニング。10時40分まで少し休んで、そこから2、3、4、5限と授業を受けていました。5限が終わるのが17時50分。18時20分から練習なので自転車で15分くらいかけて体育館に行きます。マジで頑張りました(笑)。

永田 1年生のときからしっかり勉強して、単位はちゃんと取ったほうがいいよね。

平末 そうだね。そうしたら、上級生になったときに部活にも集中できる。そこを目指して、1、2、3年生のときは頑張って勉強することが大事だと思います。

——寮生活の中でどうやってコンディションを管理していましたか?

藤本 月に一度、体成分分析装置で体脂肪率や筋肉量などを測定します。その結果をもとに、筋肉量を増やしたいときはたんぱく質をメインに摂るし、体重を増やしたいときはご飯の量を増やしていました。

永田 トレーナーさんからは、「エネルギー補給のために試合の3時間前に一度、おにぎりやカステラなどの糖質を多めに摂りなさい」と言われていました。その後、試合の1時間が1時間半前にもう一度食べる。そういうことはちゃんとやっていました。

平末 サプリメントを摂る人もいいよね。

永田 うん。私はアミノ酸を試合前に飲んでいま

した。もともと足が付きやすいんだけど、アミノ酸を飲んだ日は最後まで足が動きました。カラダも動きやすくなる。一人ひとりが自分に合ったものを取り入れていました。



——卒業後の抱負を聞かせてください。

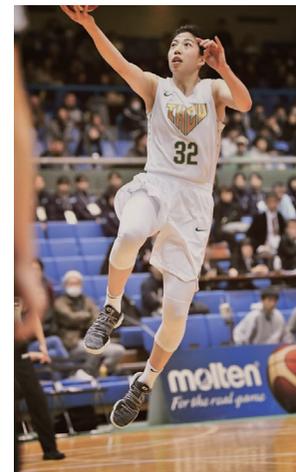
平末 卒業後は実業団に進みますが、Wリーグ(バスケットボール女子日本リーグ)でプレーすることに感謝したいと思っています。カラダのサイズがなくても活躍できる場所を見せて、たくさんの人に勇気を与えられるように頑張ります。

藤本 自分の強みはシュートと、この身長でも走れるところ。そこを大学の4年間でしっかりと培ってきました。実業団でも持っている力を発揮できるように、まずは試合に出て勝利に貢献できるように頑張ります。

永田 私もチームに合流したらすぐに戦力として使ってもらえるように、しっかりと準備したいと思っています。Wリーグはファンの方もたくさんいるので、「観にきてよかった」と思われるようなプレーをしたいと思います。

——後輩へのメッセージをお願いします。

永田 4年間、一緒に頑張ってきた仲間と迎える試合は特別です。バスケを心から楽しんで、このチームの良さをもっといろんな人に伝えるように頑張ってください!



※この記事は取材を行った2020年1月時点での情報です。