



東京2020
×
和食

私を支えた「食」

伏見俊昭さん（自転車競技銀メダリスト）

東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



写真提供/フォート・キシモト

アスリートとしての 身体づくりを支えた和食

私の郷里は福島県白河市。県の南部中央に位置し、奥羽山脈と阿武隈山地に囲まれた果物や花の栽培が盛んな地域です。子どものころは、毎日のように友達と野山を駆け回って遊んでいましたね。このころから「将来、競輪選手になりたい」と思っていたので、小学3年生で陸上の短距離走、6年生でハードル走を始め、競輪選手を目指すための身体づくりを意識していました。

当時の食生活は、ご飯、味噌汁、おかずの基本的和食が中心。特に、味噌で甘辛く煮たじゃがいもの煮っころがしをよく食べていました。福島産の米と野菜中心のおかずで、バランスの良い食事が摂れていたと思います。



1976年福島県生まれ。日本競輪学校75期卒業。デビューした翌年にA級9連勝し、1年でトップクラスのS級1班へ昇格を果たす。2001年にふるさとダービー(G2)優勝をはじめとし、オールスター競輪・KEIRINグランプリ01(GP)で優勝し、年間賞金王に輝く。2007年にKEIRINグランプリ07(GP)で優勝し、2度目の賞金王になるとともに、生涯獲得賞金が10億円を突破する。2019年には、通算500勝を達成。自転車競技ではアジア選手権・世界選手権で数々のタイトルを獲得し、2004年アテネ五輪の「チームスプリント」で銀メダルを獲得。2008年北京五輪にも出場。

夏休みには、祖母の家で、採れたての桃を食べるのが楽しみでした。福島の名産である桃は、濃厚な甘さがあり、みずみずしくて、とてもおいしいんですよ。

郷土料理の中では「白河ラーメン」が一番好き。福島といえば会津地方の喜多方ラーメンも有名ですが、やっぱり私にとっては、地元の白河ラーメンがオーソドックスでほっとする味ですね。

高校から本格的に自転車競技を始め、卒業後は日本競輪学校（現・日本競輪選手養成所）へ進みました。寮に入ったので、栄養士が管理する食生活に変わりましたが、強くなりたい一心で、とにかく食べて、身体を大きくすることを心掛けましたね。もともと身体つきが細かったので、当時はトレーニングで筋肉を鍛えながら、肉と野菜、どんぶりご飯と、量を重視した食事を続け、少しずつ身体を太くしていきました。

選手としてデビュー後の21歳のとき、日本代表チームに入りました。このときは、選手の体調管理が非常に厳しかったですね。特に体脂肪の計測は、腕、脚、背中など部位ごとに細かく行われ、各パーツの合計が10パーセント以下でないとチームには残れません。練習後も、脂分は一切摂らず、決められた量のご飯（糖質）と高たんぱく、低カロリーの鶏のささ身や野菜中心の食事と体脂肪をコントロールしていました。過酷な練習と食生活を経て出場したアテネ五輪では、選手村の日本食で体調を整えて挑みました。



福島の桃は種類が多く、袋をかけない「無袋栽培」が広く行われている。日光をたくさん浴び、糖度が高く、濃厚な味わいが楽しめる。

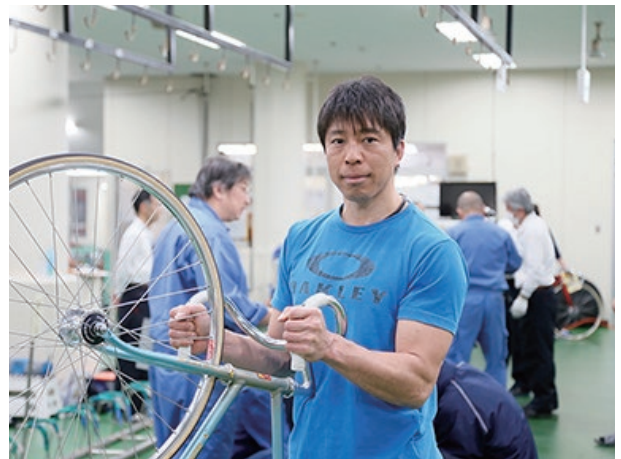


手打ちの太いちぢれ麺が特徴の白河ラーメン。とんこつや鶏ガラをベースとした醤油スープは濃厚でありながらさっぱりした味わい。第1号店は、大正時代に誕生したとされ、今では市内に100を超える店があり、全国からラーメンファンが訪れる。

🏁 トップ選手による 🏁 大迫力のスピードレースに注目

自転車競技は、人力で出せるスピードの限界といわれる時速60キロメートルから70キロメートルの速度で疾走します。風を感じられるほどのスピード感と迫力を、ぜひ、会場で体感してほしいですね。

自転車はヨーロッパ勢が強豪ですが、現在の日本代表チームも、海外の選手に引けを取らない身体づくりに取り組み、技術を磨いています。4年前のリオデジャネイロ五輪では、海外勢との力の差が歴然としていましたが、今はその差が縮まってきています。レース中の駆け引きが上手くできれば、大きなチャンスがあると思います。ここ1年から2年で世界に通用する選手が育っている日本代表チームは、きっといい勝負を見せてくれるでしょう。



競輪選手として競技生活を続ける中、2019年10月には史上34人目となる通算500勝を達成した。

自国開催である東京2020は選手にとっても、かけがえない大会になるはず。五輪は、過酷な練習を乗り越えた人だけがたどり着ける場所。プレッシャーを誇りに変えて、思い切り戦ってほしいです。皆さんの応援は、選手にとってさらに大きなパワーになります。苦しい場面でも、声援が届くといつも以上の力が出せるもの。ぜひ、皆さんも全力で応援してください。



自転車競技(トラック)のルールとメダルへの道

東京2020オリンピックの自転車競技(トラック)は、静岡県伊豆市の伊豆ベロドロームで、2020年8月3日から8月9日に行われる(2019年12月時点)。

自転車競技のトラックは、1周250メートルのすり鉢状の傾斜がついた競技場で開催される。トラックは自転車競技の中で最も

種目が多く、男女6種目ずつ。2人から4人の選手が個人で着順を競うスプリントなどがある。レースが始まると、最も風圧を受けやすい先頭を避けるなどさまざまな駆け引きがある。ゴール前になると一気にヒートアップ。激しい先頭争いとラストスパートでの走りを制した者がメダルに近づく。