



# 遠征先のカレー楽しみ



久原 大輝

Vリーグが始まると、必然的に地方への遠征が多くなる。10月下旬の大分遠征から12月に東京都で開催される全日本選手権まで、8週連続で遠征となる。往復の移動は予想以上に疲労がた

まるのも事実だ。

基本的に木曜日の午前中、ボール練習とウエートトレーニングを行い、昼食を合宿所の食堂で取り、午後に移動というスケジュールで動いている。遠征中の食事については、管理栄養士さんによるメニュー指導の下、試合に向けて栄養補給し、揚げ物や脂質の高い食物は厳禁だ。

遠征先のホテルでは毎週木曜日の夕食だけ提供されるメニューがある。それはカレーライスだ。脂質の高い食事だが、数年前に選手からリクエストがあり、試合から少し時間が空く、木曜日に提供されるようになった。

カレーは大人気で、私は最後に夕食を食べることが多いが、ほとんどなくなっている。遠征先のカレーを楽しみにしている選手も多い。疲労やストレスがたまる中、選手には食事の時から、バレーボールから少し離れて気分転換もしてほしいと、私はひそかに思っている。



おいしそうにカレーライスを食べる

武智洸史選手

(JT広島マネジャー)