

# 味の素ナショナルトレーニングセンター (NTC) 視察研修



1 実施日 平成25年12月25日(水)

2 場 所 味の素ナショナルトレーニングセンター  
東京都北区西が丘3-15-1

3 訪問者 未来のアスリート発掘事業8期生  
38名(男子17名 女子21名)

| 4 | 日 程               |                     |
|---|-------------------|---------------------|
|   | 5 : 30            | 砺波 IC 発             |
|   | 6 : 00            | 富山県総合体育センター発        |
|   | 6 : 30            | 魚津 IC 発             |
|   | 12 : 30           | 味の素ナショナルトレーニングセンター着 |
|   | 12 : 30 ~ 13 : 00 | オリエンテーション           |
|   | 13 : 00 ~ 13 : 45 | 日本代表選手の食事メニュー実食体験   |
|   | 13 : 45 ~ 15 : 15 | 屋内トレーニングセンター施設見学    |
|   | 15 : 15           | 味の素ナショナルトレーニングセンター発 |
|   | 19 : 45           | 魚津 IC 着             |
|   | 20 : 15           | 富山県総合体育センター着        |
|   | 20 : 45           | 砺波 IC 着             |

## 5 研修内容

- (1) アスリートの食事 (実食)
- (2) 施設見学

## 6 概要

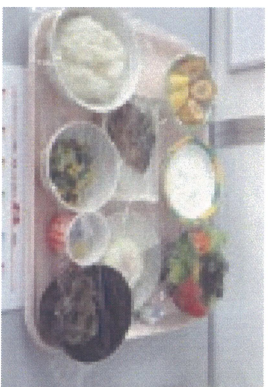
- (1) オリエンテーション
- (2) NTCの活動概要説明 (DVD)
- (3) トッパアスリートの食事体験



【バイキング形式の食事】

【管理栄養士による食事指導】





#### 【メニュー例】

主食は、ライス、パスタ、中華麺、パンから選択

主菜は肉、魚、卵料理から選択

副菜は汁物、果物、乳製品を選択

※ すべてにカロリー表示がしてある。

#### 【食品バランスカード】



食事中に、味の素ナショナルトレーニングセンター長  
福田富昭氏から歓迎のあいさつと激励のことばをいただく  
参加児童

「今回の視察で日本のトップアスリートがどのような食  
品を摂り、どんなトレーニングをしているのか、しっか  
り見て、これからの自分の競技生活に役立ててほしい」  
と話された。

#### (4) 施設見学

【アスリートダイニング (居室、勝湯等) 】

- ・宿泊施設
- ・浴場「勝湯」



【体操】

器械体操の練習場

・白井健三選手（2013 世界選手権 床運動 1 位）  
の練習を見る参加児童



【サッカー場】



【テラスからの屋外施設を望む】

【柔道】

世界一の広い柔道場（1040畳）



【卓球】

様々な種類の卓球台が置いてある卓球場

（大会によって使用される卓球台が異なるため）

※ 壁面の色が長時間練習しても疲れない「うす  
い水色」が塗ってある。





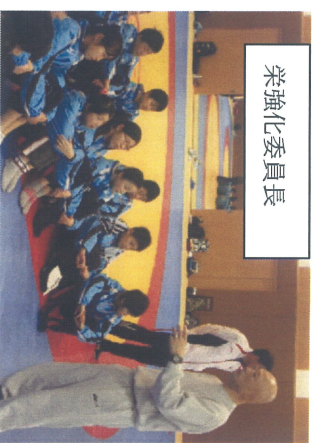
### 【ボクシング】

ボクシング場では、全員がリングに上がらせてもらった。グローブの感触やロープの感触を直に確かめることができた。



### 【レスリング】

女子選手の合宿練習が行われていたレスリング場



登坂選手と記念撮影



登坂絵莉選手（世界選手権女子48kg級優勝、高岡市出身）と記念撮影

女子強化委員長の榮和人氏から  
激励の言葉をいただく参加児童

### 【ハンドボール】

「松やに」がついているボールを初めて触り、驚く参加児童



### 【バスケットボール】

シュートを打つ参加児童



## アスリート児童の感想

山野 優

アスリートの育成プログラムの食事体験では野菜などは食べられなかった。でも、NTCにいる大人のアスリートの人はしっかりと全種類の野菜をとっていたので、それを見習って少しでも野菜を食べたいと思い、食べました。ボクシングの練習場では、実際にリングにあがることができ、うれしかったです。TVに出ている人を見て見ることができてうれしかったです。



藤井 南衣

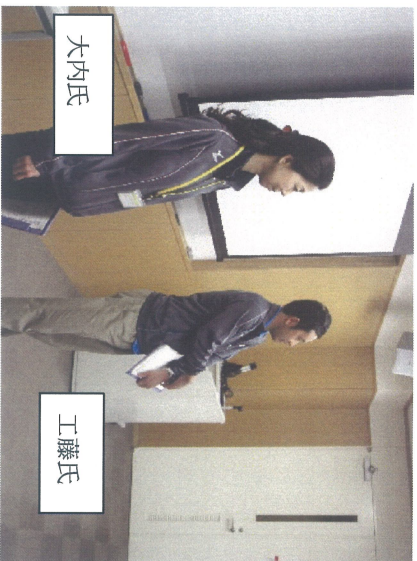
食堂ではメニュー一つ一つにカロリーが書いてありました。また、自分で選んだメニューをカメラでとって、それを印刷できる機械があり、驚きました。レスリング場では、富山県出身の人に会うことができました。食堂では、新体操の選手や卓球の選手を見かけました。アスリートの人は、みんな背が高くてびっくりしました。今日学んだことを生かしたいです。

手塚麻衣

施設を見学してまずびっくりしたことは、とにかく体型がちがちだった人が多くいたことです。筋肉が信じられないくらいついでいて、本当に「アスリート」という感じでした。食堂では、13種類のおいしそうなメニューからバランスよく選んで食べました。でも、周りで食べている選手の量の多さにびっくりしました。きっとそれほど体力を使う練習をしているのだなと、思いました。今度NTCに行くときは、選手として来たいです。







#### 和田愛梨

アスリートの人たちが食べている量が想像していたよりもすごく多くてびっくりしました。トッポアスリートになるとこれだけの量を普通に食べないといけないんだなと思いました。レスリングの練習場では、富山県高岡市出身の登坂選手がいました。金メダルをとったすごい選手です。登坂選手から応援のメッセージをもらいとてもうれしかったです。今日の見学でたくさんのことを学ぶことができました。私はNTCで練習して、オリンピックに出られるようにこれからがんばっていききたいと思いました。

#### 賀来穂高

NTCの食事は予想よりもたくさんのメニューがありました。ばくは、ボリューム満点の食事をしました。とてもおいしかったです。エレベーターの天井が4mもあったり、世界一広い柔道場があったりと、とても迫力がありました。



## 川上凜子

普段は絶対に見学できないところを見て回ったので、どきどきして楽しかったです。オリンピックに出た選手にも会えてとてもうれしかったです。レスリングの練習場では指導者の方に大切なことを教えてもらいました。それぞれ競技は違っても一生懸命やることに意味があるのだと教わりました。登坂選手からも励ましの言葉を話してもらいました。私は、またこの施設に来られるようなすごい選手になりたいと思いました。

## 石橋要明

普段見ることができないところを見学したり、練習場に入ることができたりしてうれしかったです。食堂では、卓球の石川選手に会えてうれしかったです。2時間の見学だったけど、いろいろなことが学べ、いい思い出になりました。

## 黒川明花

今日のNTC見学では、いろいろな選手の方と話すことができ、すごい選手を身近に感じることができました。実際に柔道場やレスリング場に入ることができたことは、よい経験になりました。私の競技のカヌーをする場所もあったので、将来は強いオリンピック選手になって、また味の素ナショナルトレーニングセンターに来たいなと思いました。今日の経験を生かしてこれからもカヌーをがんばっていきたいです。

## 井上愛菜

食事はただとるだけではだめで、栄養のバランスがとれていないといけないことがよくわかりました。宿泊所には、大きなベッドがあり、よく工夫されているなと思いました。あこがれの選手に出会えたり、選手のみなさんの練習風景が見学できたりしたので、よい経験になったなあと思いました。

## 鈴木峻加

この施設はすごい施設だと思います。わけは、たくさん競技ができて、その練習場の一つ一つがとても広かったからです。アスリートの食事でも食べました。ぼくは、バランスを考えずに好きなものを取っていたから、今度からは6種類の食べ物がそろうようにしようと思いました。自分もこれからがんばろうという気持ちになりました。

## 打林依都季

今日はいつもなら入ることができないナショナルトレーニングセンターを見学できて、うれしかったです。体操場では白井選手、レスリング場では登坂選手に会うことができ、びっくりしました。登坂選手のお話を聞いてうれしかったです。ボクシングのリングに上がったりハンドボールのボールを投げたり、貴重な体験をさせていただきました。私もこの場所でトレーニングができるような選手になりたいです。



## 渡辺沙弥

私はアスリートの選手は、栄養とボリュウムをととても重視しているんだなと思いました。このNTCの協力があってこそ日本選手が大活躍を遂げているのだなと思いました。NTCは、選手の体の具合もしっかりとケアしつつ練習や食事の面でもサポートされているので、すごいなと思いました。食事は何をどのくらいとればいいのかが分かったので、家でも母につくってもらい、実践していきたいです。

## 説田彩乃

NTCを見学してすごいなあとと思ったことがたくさんあります。一つ目は食事です。選手が自分に合った量の食事がとれるように「主食・汁物・主菜・副菜・果物・牛乳・乳製品」が数種類ずつそろっていて、いつもバランスのとれた食事ができるように工夫されていました。二つ目は練習場です。ボクシングのリングには選手の血がたくさんついていました。選手は血が出てもめげない本気の練習をしているのだと思いました。今日学んだことを自分の試合に生かせるようになりたいです。



## 荒谷大河

館内の見学をするときたくさん選手がいて、いろいろな言葉をいただきました。選手のみなさんは厳しい練習をしておられました。厳しい練習に耐えてこそオリンピックに出られるのだなと思いました。ばくもいつかナショナルトレーニングセンターでトレーニングができるように食事に気をつけて毎日を過ごしたいです。

## タランデイス・ルーク

レスリング場はとても広かったのでびびっていました。また、有名な登坂選手に出会えたのでよかったです。ばくは水泳を習っていますが、いつかは世界チャンピオンになりたいと思います。いろいろなところを見学できとても楽しかったです。

#### 神保日向

レスリング場の床や柔道場の畳がふわふわしているのを初めて知りました。実際に練習場のことをさわることでうれしかったです。食事では、自分ではバランスよく選ぶことができたと思っていたけれど、乳製品と汁物が足りなかったので、これから注意して選びたいと思いました。バスケットコートでの練習場では、実際にシュートさせてもらいました。貴重な体験ができました。いい一日になりました。

#### 髭 彩花

私は NTC を見学して選手の人たちが一生懸命練習に励んでいるのを見て、私も一日一日の練習を大切にして、一生懸命練習したいと思いました。柔道場の畳がふわふわしていていて選手たちがけがをしないように考えられているなと思いました。レスリング場では、世界チャンピオンの登坂選手から「それぞれの夢に向かってがんばりましょう。」と言葉をいただいたので自分の夢に向かってがんばりたいと思いました。

#### 立浪萌夏

NTC の見学では、たくさんのごいアスリートの人たちが練習をしていることがわかりました。それぞれの競技の練習場はすごく広くてここで練習してみたいと思いました。レスリング場では、高岡市出身の登坂選手に会いました。足の筋肉を見て、「本当のアスリート」だと感じました。

#### 瀧山朝斐

今回、食事のエネルギーバランスを考えて盛り付けることが大切だということがわかりました。また、レスリング場では、栄コーチからよく考えて試合をすることが大切だと教えてもらったので、陸上でも活用していきたいと思いました。

#### 丸山彦樹

オリンピック選手はとても厳しいトレーニングをしているとわかりました。きついトレーニングをしているから筋肉がつき、いい選手になれるのだと思いました。ホテルのベッドは縦長で大きな選手でもはみださないように工夫してありました。将来はくはホッケー選手としてここでトレーニングしたいです。そしてオリンピックに出て活躍したいです。

#### 藤田健人

食堂にはメニューがたくさんあって驚きました。レスリングやフエニンダ、ハンドボールなどの練習場はとて広くて練習がしやすいところだと思いました。レスリングの登坂選手から激励の言葉をいただき「これから夢に向かって一生懸命がんばろう」と思いました。そして、自分の実力でナショナルトレーニングセンターに来たいと強く感じました。



由井大翔

NTCでいろいろな貴重な体験ができてものすごくうれしかったです。食事体験では、バランスよくたくさん食べることができました。選手のみなさんは、カロリーを気にして食べていたのですごいと思いました。日本の代表選手や世界チャンピオンの選手と会えて、とても驚きました。

花田樹

サクラダイニングの見学をして雰囲気がとてもよいと思いました。疲れた選手のことを考えたなごやかな感じの食堂なので、選手はとても食べやすいだろうなと思いました。選手が泊まる部屋はベッドが体の大きさに合わせて作ってあり、とてもよいと思いました。次は、努力して実力で来られるようにがんばりたいです。

加藤孝明

最初にオリンピック選手や練習生さんたちが食事をする食堂で実際に食べてみました。そこには、栄養バランスを考えたメニューがありました。ぼくの選んだメニューは意外にも栄養バランスが整った選択のしかただったので、いつもこのようにバランスをしっかり考えた食事をするように心がけたいと思いました。こういう施設を見学できたのはアスリート事業に参加することができたからだと思います。オリンピック選手を目指すためにもこれからの積み重ねが大切だと思うので、家でもトレーニングを続けてトップアスリートになりたいと思いました。

加藤梨乃

普段来られないところを見て、びっくりすることがたくさんありました。ドーピングという検査を3回も受けなければいけないこと、食事はバイキング形式でボリュウムがあることなど、選手のことをしっかり考えてある施設だと思いました。次は、選手で来られたらいいなと思いました。



#### 永森千祐季

それぞれの競技のトレーニングルームはどことても広くて、その競技で使う器具などもたくさんあって驚きました。特にバスケットボールの練習場は、コートが広くゴールも高かったです。実際にシュートすることができ、貴重な体験ができました。この経験を生かしてこれからもバスケットボールを続けていきたいです。また、しっかり栄養をとって健康な体づくりをしていきたいと思いました。

#### 岩上詩音

ドーピング検査って何だろうと思いました。すると、工藤さんが、「選手が薬物を使っていないか調べることだよ。」と言われたので、よくわかりました。このドーピング検査は3回も受けなくちゃいけないし、予定の時間に検査室にいかないと×がついてそのバツが3つになったらオリンピックに出られなくなると聞き、厳しいなと思いました。練習場の見学では、たくさん体験でき勉強になりました。来たかいがありました。普段は来たくても来られないところなので、今日のことをよく覚えておきたいです。

#### 永原李々花

食事では、栄養の話聞きました。ご飯は150g～200g、野菜1日350g、牛乳と乳製品は毎食とった方がよいと教えてもらいました。私は、乳製品を毎食とりたいと思いました。次来るときは、選手として来たいです。

#### 奥村海晴

実際にオリンピックに出ている選手の練習場に入らせてもらいました。昼食はバイキングでほかとても楽しみにしていました。見学していると、本当に宿泊しているように感じました。今日の見学は自分にとってとてもいい経験になりました。将来、ここに来られるようにがんばりたいです。

#### 笹原夕莉奈

食事は選手のためにバランスのとれた内容で、ドーピングの検査室もあり、とても整備された施設だと思いました。吉田さおり選手や伊調馨選手を育てた栄養監督さんが、わたしたちに努力の大切さ、試合での緊張のほべし方を教えてくださいました。私はこの施設にもどってこられるよう一つ一つ努力していきたいと思いました。



矢後 憲人

今日はいろいろなものを見たり触ったりできて楽しかったです。食事は、栄養がありバランスがとれていて学校の授業とつながっているなと思いました。施設では酸素の調節ができる部屋など工夫がいっぱいあるなと思いました。レスリング場では、栄監督のお話を聞きました。勝負どころのアドバイスをしていただきました。いずればくもここで練習してオリンピックに出場したいなと思いました。

杉谷 望来

卓球の練習場では選手が疲れないように壁の色が工夫してありました。また、いろいろな種類の卓球台が置いてありました。栄養のバランスを考え自分で献立をつくるときは、全部の種類の食品を入れないといけなかったのが難しかったです。レスリングの栄監督と登坂選手の話が心に残りました。私ももっとがんばって、オリンピックに出てみたいと思いました。

高桑 天通希

宿泊施設には和室やシングルベッド、ツインベッドなどありました。実際に寝てみると縦が長くてびつくりしました。レスリングの練習場では栄監督が「大会のときに緊張するのは自分だけじゃない。みんなが緊張するんだ」と力強く話されました。ばくもこのナショナルトレーニングセンターを利用できるように練習をがんばりたいです。

高島 鈴唯

NTCを見学してみてもオリンピックの選手たちが強いわけがわかりました。バランスよく食べられる食事、練習がしやすい環境、すごい施設だと思いました。食事体験では、ごはん150g〜200g、野菜350g、果物200g、牛乳・乳製品などを一日に食べるとよいということがわかりました。ボクシングのリングに上がると血がついていてびつくりしました。必死に練習しているんだなと思いました。私も、これからしっかりと練習して味の素サシヨナルトレーニングセンターにもう一度来たいです。

竹村 花奈

選手の人たちは、しっかりと栄養のバランスを考えて食品を選び、食事を大切にしていることがわかりました。また、どの練習場も広くて、たくさん選手が練習できるようになっていることがわかりました。また、練習がしやすいようにそれぞれの競技に合った工夫がされていました。自分もこのNTCで練習できるようなアスリートになりたいと思いました。

## 山下晃広

選手の人の食事はとても量が多くてびっくりしました。自分も負けられないと思い、たくさん食べました。それぞれの練習場では、すごくハードな練習をしていました。自分はその半分もしていないなと思いました。レスリング場では、選手のみなさんはとてもがんばりょうそうな体をしています。掛け声がすごかったんですよ。自分も声を出し、強い選手になりたいです。

## 籠 裕花

サッカー場やバスケットボール場、ハンドボール場など練習場の一つ一つにすごくお金が使われていると思いました。食堂では、メニューがたくさんありました。サラダ用の皿が小さい鍋くらの大きさで、コップもビールジョッキほどの大きさだったのでびっくりしました。柔道場では、量がすごかったです。柔らかいかなと思って前転したら意外に固くていたかったです。ハンドボールはのりがついているようで、ねちよねちよしていました。でもそのほうが学校のドッジボールより投げやすかったです。レスリング場にバスケットのゴールがついていて不思議でした。

## 船木信直

DVDを見て、東京オリンピックに相当力を入れていることがわかりました。昼食では、栄養士さんに自分は何が足りないのか教えてもらったので、これからはずっと栄養バランスに注意していきたいと思いました。それぞれの練習場に入るためには、カードが必要だったのでびっくりしました。大浴場の名前が「勝湯」で、このお風呂に入れば大会に勝てるのかなと思いました。エレベーターが5人も乗れると知りびっくりしました。ばくも将来ここへ来てトレーニングをしたいと思いました。