

わたしと朝ごはん



山梨クイーンビーズ監督  
炭田 久美子さん

# 「体が資本」選手に指導

バスケットボール女子W1リーグの山梨クイーンビーズ(QB)監督として活躍する炭田久美子さん。炭田監督は1997年、日本リーグのチームで初の女性監督となり、2005年には日本代表チームのアシスタントコーチを務めた実績を持つ。「一戦一戦全力で、一場面一場面に最善を尽くす」決意で、16日開幕の今季リーグに臨む。炭田監督に自身と選手の朝食について聞いた。

## 和食派でおかずも充実

「バスケットボールは対戦選手との接触が多く、接触しても跳ばされない筋肉と体重のある体を必要とします。選手の体脂肪などは毎日測っています」

山梨QBの選手10人は全員が甲斐市内の寮に住み、寮での朝食だけでなく一日に取った食事の総カロリーも計算し管理されている。炭田監督からも選手に厳しく指導する。「体が資本。食事と睡眠がきちんと

取れた上で、練習の成果が上がります」

炭田監督は新潟県生まれ。島立登志和山梨QB代表理事(元日立甲府監督)に誘われ、高校卒業後に日立甲府へ。

「中学校の修学旅行で河口湖畔から見た富士



栗ご飯、みそ汁、焼きサケ、酢の物など栄養満点の炭田監督手作りの朝食

山がともきれいだっただけで、富士山が見えるところに住めるのは幸せだと思いい、日立甲府に決めました」。現在の住まいからも「富士山が眺められるんです」と笑顔で話す。1986年にはかいじ国体でコーチと選手を経験。「コーチと選手両方の考え方が分かり、指導者としての勉強のスタートとなりました」と振り返る。全日本のコーチを兼ねたときには激務で体調を崩してしまったり大事。体調管理の大

切さを痛感し、より朝食をしっかりと取るようになりました」

炭田監督の朝食は栄養満点だ。「子どものころから家族全員そろっての朝食が習慣でした。朝食をしっかりと取らないと一日が始まらないんです」。和食派でおかずも多彩だ。欠かせないのがラッキョウと梅干し。

「朝、梅干しを食べると一日無事に過ごせると聞き、試合の日はず食べていました」

山梨に住んで約40年。「遠征で全国を巡りましたが、山梨は素晴らしいところです。企業チームが次々となくなっ

「スポーツを通して山梨へ恩返しをしたいと思っています」と話す炭田久美子監督

炭田 久美子(すみた・くみこ)さん

1953年、新潟県出身。新潟・高田商高卒。日立甲府バスケットボール部の選手として活躍後、コーチを経て97年監督就任。99年から甲府クイーンビーズ(QB)、2008年から山梨QB監督。

しまう中、山梨QBが生き残れたのは、結束力のある山梨だからこそ。クラブチームを成功させることが山梨への恩返しと思っています」  
完全なクラブチームとなって2年目の山梨QBの戦いに注目したい。