



圧倒的なスピードと怒涛の攻防。

アスリートに聞く!  
～スポーツとカラダづくり～

# バスケットは最高に エキサイティングなスポーツだ!

プロバスケットボール選手  
千葉ジェッツ

さとう ひろき  
佐藤 博紀 さん

数ある球技の中でも、とりわけ運動量が多いとされるバスケットボール。今回は千葉県唯一のプロバスケットボールチーム「千葉ジェッツ」のキャプテン・佐藤博紀さんにお話を伺い、バスケットの魅力とプロの世界で活躍し続ける秘訣を探りました。

**バスケットが好きなら、あきらめな!**

バスケットとの出会いは小学校4年生の時。その頃は野球とバスケットの両方をやっていたのですが、中学入学時にバスケット部を選択。当時、バスケット漫画の「スラムダンク」が流行っていて、僕も大好きだったので、その影響もあったと思います。

高校に入ってから、それこそ軍隊みたいな部活で、死にもの狂いで練習する毎日。インターハイに出たり国体で2位になったりと、厳しかった分だけ得たものも多く、貴重な経験



をたくさん積み上げていただきました。

ところが、高校でやりきった感があったこともあり、大学時代はうって変わってテンションダウン。モチベーションも練習量も生ぬるいまま過ぎてしまいました。ですが、卒業を控え、バスケットをやめるか否か選択を迫られた時、「もう一度真剣にバスケットをやりたい」と心底思ったんです。

そしてJBL2のチームに入団。そこは発足1年目の企業スポーツチームだったので、優先すべきはやはり仕事。仕事とバスケットの両立が大変で、最初の3か月くらいで10キロも激痩せしてしまいました。しかし、それでもめげず、本気でバスケットに取り組み続けました。

2005年にはbjリーグが発足し、自分のチームへ。2010年に「千葉ジェッツ」が創設され、移籍できた時は本当に嬉しかったです。自分の地元千葉のプロチームでバスケットができるなんて、とても光栄で幸せなことですから。人生、思うようにいかない時は必ずあります。でも、続けてさえいければ環境も変わるし、道も開ける。だからバスケットが好きなら、とにかく続けて欲しい。あきらめず、続けていくことに意味があると思っただけです。

### 自分に何が必要か、追求し続ける

自分は身長185センチメートルですが、この世界ではむしろ小さい方です。でも、小さくても(例えば僕よりもっと小さくても)、俊敏さを活かすこと、頭を使って相手の裏をかくことなど、できることはたくさんあります。

最後にものをいうのは、デカイやつに負けないう強いハートと、妥協することなく人一倍練習すること。さらには、上達のために何が必要か追求し続けることだと思えます。

最近自分が重視しているトレーニングは、体幹を鍛えるコアトレーニングです。とかく筋肉隆々に見える部分の筋肉ばかり鍛えたくありませんが、肝心なのは見えないコアの部分の筋肉。体幹を鍛えると、当たり負けせずケガも減り、バランスも良くなるため、バスケットの技術も向上します。

また、コンディショニングのためには、バランス良く栄養を摂ることも大切。太りやすい体質の僕は玄米食にしています。

### 一瞬たりとも無駄にはできないプロの世界

バスケットは団体スポーツだから、何でも話し合うことがとても大事です。意見や不満は、きちんと伝えるべき。上っ面だけのコミュニケーションじゃ、強いチームはつくれません。僕はキャプテンでもあるため、どんなことも遠慮せず相談して欲しいと、いつもみんなに言っています。

プロの世界では、1年ごとにチームは変わります。次に契約更新されずチームから去るメンバーが僕なのか誰なのかは、その時までわからない。だからこそなお、共にバスケットできる一瞬一瞬を無駄にできない。「千葉ジェッツでは、お互い全力でやりきったよね」と心から言い合えるようなチームでありたいです。

### 興奮と感動の連続がバスケットの魅力

バスケットの魅力は、瞬時に攻守が入れ替わり、得点シーンも多いため、最後まで目が離せず楽しめることです。

特に千葉ジェッツの試合は展開が早いので、バスケットをよく知らない人でも、一度観戦したらすごく面白くてハマったという人が多いんです。

千葉ジェッツは今年、絶対優勝します！バスケットの醍醐味を味わいに、ぜひ一度、会場に応援に来てください！

## 読者プレゼント



- サイン入りミニボール 1名様
- サイン色紙 2名様
- マフラータオル 1名様
- メタルボールペン 1名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■ 佐藤 博紀 (さとう ひろき) 1982年1月30日生、千葉県四街道市出身、185cm 80kg、ポジションはシューティングガード 背番号0。

■ 千葉ジェッツ：千葉県初のプロバスケットボールチーム。2011-12シーズンより日本プロバスケットボールリーグ (bjリーグ) に所属。2013-2014シーズンからは日本バスケットボール協会が設立する新リーグ「ナショナル・バスケットボール・リーグ (NBL)」に参加予定 <http://www.chibajets.jp/>