

プロ格闘家が体感した 栄養による体と心の変化とは？



「体が資本」のスポーツ選手にとって、食事や栄養管理はとても大切です。運動能力やパフォーマンスの向上を支えるために、日頃どんな食事や栄養を摂っているのか？ 本誌では、総合格闘家の仙三（せんぞう）選手に単独インタビュー、食と栄養と体づくりなどについて聞きました。

ハードな戦いと減量

スポーツの普及によって近年、体やメンタルなどのコンディションづくりが、欠かせないと重要視されているのが、食事や栄養の管理です。メディアでも取り上げられる機会が多くなり、自分で正しく栄養を管理する選手も増えてきました。

プロボクサーから、30歳を機に総合格闘技の道に進んだ仙三選手もその一人です。総合格闘技は、打撃（パンチ）、キック、寝技、締め技、関節

技などあらゆる攻め技を使って勝敗を決する格闘技です。試合中の流血や骨折などもある極めて過激、かつ危険を伴う競技と言って過言ではありません。

それだけに日々のトレーニングやコンディションづくりは何より重要で、「どうすれば体がもっと機能するか、そのために何をしたらいいか、メンタルも含めて必要な栄養を徹底して摂る」ことを第一に考えるそうです。とくに避けて通れないのが「減量」です。

体づくりが間に合わない

仙三選手は、2019年3月からシンガポールに本拠を置く「ONEチャンピオンシップ」と契約しています。世界トップクラスの格闘家が集まる団体で、仙三選手が戦うクラスは「ストロー級」。体重の上限は56.7kgですが「普段は67〜68kgある」ことから毎回10キロ近く減量して試合に臨まなければなりません。

現在、オフアールがあると現地で試合を行い、終わると日本に戻って練習するスタイルをとっていますが、目の悩みは「次の試合までのメンタル維持やケガの回復、コンディション調整などに難しい対応を迫られる」とだそう。

「試合の内容によって次のオフアールが決まるので、いつ声がかかるかわからないのです。2、3ヶ月空く場合もあれば、1ヶ月後に急に決まる時もある。次の試合が確定しないまま、日々のトレーニングと食事やウェイトを落とすのは想像以上にキツイです」

ONEチャンピオンシップは「日本国内で許されている水抜き（水分を減らす）減量が禁止」されており、仙

三選手は「日頃からのきちんとしたトレーニングと食事、栄養管理をしなければ到底、試合に対応できる体をつくれな」と打ち明けます。

ボタラボグリーンの力

ONEチャンピオンシップに参戦して2戦を終えた2020年夏ごろから、仙三選手は正しい食事と栄養を身につける方法を模索しはじめます。それまでは試合が終わると好きなものを食べ、次の試合までに減量する生活で、「酒やラーメン、パスタが好きでなかなかやめられなかった」そうです。

仙三選手は、食や栄養について知識を付けていくうちに、酒や炭水化物の多い食事がトレーニングやメンタル維持にいかにも悪影響を及ぼしていたかを感じ知らされ、キツパリとやめます。同じ頃、たまたま後輩選手から「ボタラボグリーン」を紹介され、半信半疑の気持ちで試します。

「1ヶ月ほど経過した頃から、体の調子が良くなったのを感じました。メンタルの浮き沈みも無くなり、朝の目覚めも良くなった。もしかして栄養のおかげ？と正直、思いました」

同時に、ボタラボキャロット、レッドビーツ、ミネラル77、練習後のプロテインはG・P・U・R・Eを摂るようにしました。

メンタルの改善が自分を変えた

2021年に入ってから、健康指導師で格闘技などスポーツ選手の栄養指導を行っている女性から、食事と栄養の指導も受けています。

小麦粉は摂らない、正しい減量の仕方や食事のメニュー、試合前、試合後にどんなものを食べたらいかなどのアドバイスを受け、体とメンタルの状態はさらに上がったそうです。

その結果、今年1月に行われた試合で見事、勝利を収めました。

ボタラボと出会って食事も変わりました。「睡眠の質が良くなって、目覚めにグリーンを飲むと細胞が活動するのがわかる」そうです。メンタルの安定がトレーニングにも好影響を及ぼしているようで、3月にも予定されている次の試合での活躍が期待されます。

ボタニック・ラボラトリーでは、仙三選手のようなプロ格闘家をはじめ、今後様々なアスリートの食と栄養をサポートしながら、体づくりやパフォーマンスの向上に貢献していきたいと考えています。



〈プロフィール〉

仙三（せんぞう）・総合格闘家。1982年9月、宮城県仙台市に生まれ埼玉県で育つ。19歳の時、東京のボクシングジムに入門。2003年にプロデビュー。第61回東日本スーパーフライ級新人王獲得。8戦8勝(1KO)の戦績を残し、その後新たな挑戦の場を求めて総合格闘技に転向。2017年8月に第5代キング・オブ・パンクラリストになり、2019年3月シンガポールに本拠を置く「ONEチャンピオンシップ」に参戦。世界トップクラスの格闘家の仲間入りを果たしている。

仙三選手インタビュー動画を公開中!

YouTube チャンネル名: ボタニック・ラボラトリー
チャンネル登録はこちらのQRから

