

背番号
59

苫小牧中央高校出身。2020年にドラフト5位でファイターズに入団。キレのある直球とコーナーぎりぎりに入るスライダーが魅力。2023年第2回アジアチャンピオンシップ、2024年3月の欧州代表戦と連続して日本代表に選出。これからのファイターズを背負っていく逸材として期待されている。

ねもと はるか
根本悠楓 投手

2003年3月31日生まれ
投打：左投げ左打ち 投手



試合の後はたんぱく質や糖質をしっかりと。睡眠もたっぷり疲れを残さない。

Q1. 北海道の食べ物で好きなものや、食のマイブームは？

好きな食べ物は海鮮です。食のマイブームはたらこです。以前は苦手で、火を通さないと食べられませんでした。生でも食べられるようになりました。また、1度ハマると同じ料理を毎日食べたいタイプです。以前炒飯にハマったことがあって、そのときは毎日朝から具材も変えずに同じ炒飯を食べていました。

Q2. 普段の食事意識していることは？

たんぱく質は多めに摂るようにしていて、納豆をよく食べています。また、練習や試合の合間にプロテインを補食としてるようにしています。

Q3. 試合のある日に食事内容を変えたりしていますか？

登板前はあまりがっつり食べないようにしているので、ゼリー飲料などを多めにしています。登板のあった日はたんぱく質や糖質をしっかりと摂るようにしています。休日であっても、食事の内容は試合や練習がある日とあまり変わりません。

Q4. コンディションを整えていく上で気をつけていることは？

しっかり睡眠をとって体力を回復させるように気をつけています。体の可動域が狭くなると投球に影響してしまうことが多いので、特に意識しています。

Q5. 今シーズン挑戦していることや目標は？

去年は1軍合流が遅れたので、今年は1年、1軍の先発ローテーションで回りたいと思っています。直球がしっかり決まれば、変化球も活きると思うので、直球の強さをもう少し求めていきたいです。試合で投げられることが何よりも元気につながるので、1軍で少しでも多く投げられるように頑張りたいと思っています。

MENU FOR ATHLETES

アスリートが選んだある日の食事

「北海道日本ハムファイターズ」および「セレッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」の栄養指導を行っている、日本ハム(株)中央研究所の管理栄養士が、普段、選手たちが食べている食事などどこが重要なのか、栄養面のポイントを解説。今回は根本投手が練習後に食べた食事についてコメントを聞きました。



練習後はエネルギー回復のため炭水化物(糖質)を補給することがポイントです。さらに糖質とたんぱく質と一緒に摂ることでより効率のよいエネルギー回復が期待できます。

白米、果物から糖質が、大きな豚肉、炒め物からたんぱく質がしっかりと摂れているほか、栄養価の高いブロッコリーとトマト、ミネラルや水分が補給できる具だくさんみそ汁もあり、バランスのよい食事ができています。

ファイターズ栄養サポート
担当管理栄養士
八巻法子

