

Vol.141 ▶

久保 弘毅

PROFILE 1971年生まれ。ア
ナウンサー時代にハンドボール
中継に携わり、8年連続でプレ
ーオフ男子決勝を実況。その後
フリーのスポーツライターとな
り、ハンドボールやアマチュア
野球などの取材を続けている。

Voice of Handball

We are GORIGORI Sisters!

～多田仁美、森本方乃香(ともに三重)の筋肉放談～

日本の女子ではあまり見かけない、身体作りに高い意識で取り組むユニットの存在を知っているだろうか。名づけて「GGS」の2人に、その成り立ちから今後の展望までを語ってもらった。

三重が誇る筋肉ユニット

日本リーグで密かに人気を集める2人組。その名はゴリゴリシスターズ。右利き代表・多田仁美と、左利き代表・森本方乃香(ともに三重バ イオレットアイリス) からなるユニットで、当たり負けしないフィジカルを売り物にしている。

活動内容は、いい身体を作ることと、筋肉仲間を増やすこと。2人の性格を反映してか、コンビでの活動はまったりとした雰囲気があるが、身体作りに関しては真剣そのもの。いろいろな人たちからアドバイスをもらいつつ、フィジカル強化に励んでいる。

昨シーズン結成以降、チームの垣根を越えて人気を集める筋肉ユニットに、日々の取り組みなどを語って

もらった。

略してGGS

——ゴリゴリシスターズの成り立ちから教えてください。

森本：もともとは、うしろ姿を間違えられたことが始まりで…。

多田：よくあるんですね。ボールを拾ったら、後輩から「ありがとう」と軽く言われて、振り向いたら「ほっちゃん（森本のコートネーム）と間違えました」とか。

森本：私も先輩から「すいません」と言われたあとに「コウさん（多田のコートネーム）と思った」とか。

——うしろ姿だけだと姉妹っぽいですね。

多田：「GGS」と呼び始めたのは、監督の櫛田亮介さんです。櫛田さんはDAIGOさん（タレント）みたいに省略するのが好きで、最初はなにを言っているんだろうと思っていましたけど、名づけ親の櫛田さんが言うには「ゴリゴリシスターズ、略してGGS」とのことでした。私たちがたまたま右利きと左利きだったから、そこらへんを狙ったんだと思



馬車馬のように力強いカットインから、多田は「バシャ」とも呼ばれている

います。私が右利き代表のゴリゴリで。

森本：私が左利き代表のゴリゴリ。

——ゴリゴリっぽいという意味ではないんですね。

多田：ゴリゴリとフィジカルで間を割るという意味です。こういうプレースタイルは、日本の女子では珍しいから、チームで売り出そうという狙いもあったみたいです。

森本：私たち、テクニクがないんです。

多田：目の前をゴリゴリ行くしかないんです。

——ちなみにGGSの決めポーズ（タイトル写真参照）には、どういう意味があるのでしょうか。

森本：チームでやっている「ナンバーワンポーズ」を、ごつくしてみ

ました（笑）。

師匠と兄貴の存在

——GGSが発足してから、いろんな人を巻き込んで活動しているそうですね。

多田：私たちの師匠は、北陸電力のトレーナーの大西太一さんです。勝手に師匠だと思っています。

森本：お兄ちゃんが、トヨタ車体の門山哲也さんです。

——門山さんは、GGSの身体作りの意識をほめていましたよ。

多田：そのあたりは大西さんの影響ですね。食事の面でも大西さんをすごく頼りにしています。大西さんがいつも北電でやっているウォーミングアップのメニューを、バイオレットでも取り入れることになって、そ



今年からポストも兼ねる森本は、スペースに走り込む動きが得意

こからアップだけでなく、ウエイトトレーニングや食事のとり方も相談に乗ってもらっています。

——普段の食事で心掛けていることは。

多田：タンパク質をとって、筋量で体重を増やすことを考えています。1日3食をしっかり食べたうえで、プロテインはどのタイミングで飲めばいいとか、小腹が空いた時にお菓子ではなく、こういったゼリー状の栄養ドリンクもあるよ、とかを教わっています。

——門山さんからもいろいろ教わっているみたいですね。

多田：門山さんは海外でもプレーしていたので、海外での食事とか、移動中の栄養のとり方はどうしていたんですかとか、そういう細かい質問ばかりしていました。

森本：「味つけは塩とオリーブオイル」って言っていましたよね。

多田：「飛行機で移動する時には、午前10時と午後3時にプロテインを飲むから、そのためにたくさん持っていく」と言っていました。門山さんの教えのとおり、私も海外に行っ

た時に実行できました。

——多田さんも代表合宿でヨーロッパに行きますからね。

多田：海外遠征で、いつも門山さんや大西さんが「大変だね」って言われている理由がわかりました。プロテインを準備する量がものすごいんです。

——飛行機だと、荷物の重量制限がありませんか。

多田：スーツケースに栄養ゼリーをいっぱい詰め込んだら、空港で重量制限にひっかかって、送り返すはめになりました。

——普段の料理では、なにを心掛けていますか。

森本：タンパク質を気にしていますけど、タンパク質は一定量以上摂取すると、筋肉ではなく脂肪になってしまうみたいなので。

多田：私たちは1日140グラムが目標だよ。

森本：ちょっと待って！　あまり言うと、体重がばれちゃう！

——日本リーグのプログラムにも体重は載っていますよ。

森本：私、プログラムの数字よりも

やせました。

多田：私も。

森本：体重が減ったのはちょっとショックだけど、やせても当たり負けをしている感じはないので。でも、一番いいのは体重が増えて、なおかつ今まで以上に動けることだから…。

多田：今はさまよっています。なにがベストなのか。プロテインを飲むタイミングにしても、いろいろな説があるので、自分に合うやり方を試行錯誤しています。

筋肉自慢、筋トレ自慢

——自慢の筋肉はどこですか。

多田：私は太腿かな。でも、まだ脂肪が混じっているので、きゅつと引き締めたいです。

森本：私は…太いところがないです（笑）。

多田：ほっしさんは腕が結構細いんですよ。でも、バイオレットに入ってから、ウエイトの数値が劇的に伸びています。

森本：大西さんのアドバイスもあって、ウエイトトレーニングで成長を感じています。急激に成長したんで

すよ。バイオレットに入った当初は、ベンチプレスで22・5kgしかあがらなかったけど、今は90kgを8回できるようになりました。

多田：（バーを）胸につけての8回です。これだけできる日本の女子選手はなかなかいませんよ。

森本：足踏み（両肩でバーベルを担いで、その場で足踏みする種目）は最高で205kgです。ただウエイトするだけでなく、その後の栄養のとり方などでも変わってくるんだって実感しています。以前は体幹もぜんぜんできなかったんですよ。

多田：腕立て伏せも4回しかできなかったよ。

森本：でも、今では川島悠太郎（北陸電力）よりもベンチプレスをあげます。書いておいてください（笑）。

——早大のかわいい後輩よりもあがるんですね。天才肌で器用な選手は、あまりウエイトが好きじゃないと言われますが。

森本：私は不器用です。

多田：私も不器用です。

森本：不器用代表です。

（そばで会話を聞いていた櫛田監督

が、ニヤニヤしながら）

櫛田：BK Sやな。

——不器用シスターズですか？

櫛田：GGSって言ったの俺？

森本：櫛田さんがいきなり「GGS」って言いだしたんですよ。

多田：ゴリゴリシスターズの略語だって。

櫛田：そうだったかなあ。

各地に広がるGGSの輪

——GGSはこれから、なにを求めていますか。

多田：賢さ（笑）。

森本：賢さは身につけたいですね。ゴリゴリだけは通用しないから。

多田：ゴリゴリ行くのはばれているので、今度は相手のスキを突けるようにがんばります。

——最近の森本さんは、視野外からポストに走り込む動きを得意としていますね。

森本：最近好きなんです。自分の身体をコントロールできるようになったのかな。視野外からスペースに走り込むだけでなく、行くと見せかけてブロック（スクリーン）に入



「川崎さん、いい肩幅していますね」
大阪の川崎(写真中央)を勧誘するGGS



横嶋(北國銀行・写真左)と
安倍(ソニー)も仲良くGGSポーズ

る動きもやりたいです。
——GGSは三重だけでなく、全国に支部が増えています。
多田：横嶋彩さん(北國銀行)は小松支部。安部千夏ちゃん(ソニーセミコンダクタマニユファクチャリング)は鹿児島支部。河田知美さん(北國銀行)は僧帽筋代表で。
森本：吉田起子さん(オムロン)は



GGSの仲間が増えれば、
日本の女子の未来は明るい

肩幅代表。
多田：本当は永田しおりさん(オムロン)も入りたいんだけど、勝手に入れたら怒られるかもしれないから、「永田さんは神」とだけ書いておいてください(笑)。
森本：そして吉田さんは笑いの神。
多田：川崎美穂さん(大阪ラヴィッツ)もGGSに入ってくれました。
——フィジカルの強そうな仲間を集めて、将来はどういった展開を思い描いているのでしょうか。
森本：いつか全国のGGSを集めて「ごりひめジャパン」を結成するのが夢です(笑)。
——日本の強化につながる野望ですね。ありがとうございました。

櫛田亮介監督 (三重)の証言



多田はバックプレイヤー3ポジションで、どこでなにをするべきかわかっています。代表では右バックの扱いですけど、センターでも使ってほしいですね。スペインの男子にいたような、ガンガン点を取りまくるセンターもおもしろいと思います。

森本は最近、ポストのおもしろさに目覚めています。右バックからポストに切る時は、パスをもらったらいつでも左手で打てる体勢でいるので、相手にとっては脅威でしょう。学生時代は「判断力が課題」と言われていましたけど、考える力はあるし、「今のプレーはどうだった？」と聞けば、しっかり答えられます。

大西太一トレーナー (北陸電力)の証言



普段の指導は櫛田監督がされていますし、私からのアドバイスは櫛田監督にも伝えているので、直接の師弟関係ではなく、

孫弟子みたいなものです。

多田さんの身体作りは、日本のハンドボール界では珍しいかもしれません。ほかの競技なら当たり前。彼女の取り組みが日本のスタンダードになってほしいです。

森本さんはベンチプレスで90キロ×8回をあげた時に、背中アーチを作らずに、胸だけに効かせた方がいいのか悩んでいましたけど、全身を使うあげ方でOKだと伝えました。ウエイトを通じて、身体の各部分の能力をまんべんなく上げていってほしいですね。

門山哲也選手 (トヨタ車体)の証言



知らないうちに妹が2人もできて、びっくりしました(笑)。でも、日本の女子

にも身体作りを真剣に考える選手が出てきたのは、うれしいですね。(代表合宿をやっている)ナショナルトレーニングセンターの食堂はバイキング形式なので、多田さんから「トレセンの食堂で、どういうメニューを選んでいきますか？」という質問が、メールで来ました。かなりの長文だったので、こっちもびっしりと長文で返しておきましたよ(笑)。