



試合には多くの観客が駆けつける

3年前、新聞などで大々的に報道された『信州ブレイブウォリアーズ、B2優勝!!』のニュース。長野県民は、優勝というその文字に誰もが嬉しい衝撃を受け、心躍りました。

信州ブレイブウォリアーズは、長野市・千曲市に本拠地を置くプロバスケットボールチームです。B2優勝を経て、クラブ創立10周年となる2020-21シーズンにはB1に初参戦、昇格1年目のクラブとしては最多勝利数をおさめる好成績を残しました。そのチームでフォワードとしてプレーする三ツ井利也さんは、長野市出身。信州ブレイブウォリアーズの生え抜きの選手であり、2016年に入団した年から持ち前のディフェンス力で高い存在感を示しています。

「僕をここまで成長させてくれたのは、勝久マイケルヘッドコーチのおかげだと思います。以前から素晴らしいコーチだとは知っていました。まさか就任1年目でB2優勝が果たせるとは思ってもいませんでした。」

## B2優勝！クラブ創立10周年でB1の舞台へ

B2での優勝を経て、2020年に悲願のB1昇格を果たした「信州ブレイブウォリアーズ」。そのチームでただ一人長野市出身の選手が、三ツ井利也さんです。プロのアスリートとして大舞台で活躍する三ツ井さんに、地元長野への思い、スポーツを通じた地域振興についての思いなどをうかがいました。

# バスケットボールを通して みんなを元気に、活性化の力になりたい

厳しい面もありますが、選手思いで何よりもバスケット愛が強い人。コーチが目指すチームスローガン「日々成長」を体現できるように力を尽くしたいと思っています」

## トップアスリートを支える 食事栄養管理

現在の課題は、スリーポイントシュートの精度を上げること。また、パワフルな外国籍選手にも当たり負けしないフィジカルをつくることです。今シーズンからは、食事のサポートをしてくれる専門家のアドバイスを受けて、栄養管理、体調管理を実行。たとえば、遠征先のホテルで提供される料理を撮影して送信し、「もっと野菜を多く摂取」などの指導で栄養バランスのとれた食事をとることを心がけています。

「日本中を転戦したり、ロングスパンの試合スケジュールでも体調を崩さず、ケガもななくやってこれたのは、そのアドバイスが一つの要因かなと思っています」

## 24時間ルールで気持ちをリセット

オフの日には、趣味の音楽を聴いたり、映画を見たり、実家の愛犬2匹と遊ぶことでリフレッシュしているとか。試合で負けた時、また思うようなプレーができなかった時には、24時間ルールを自分に課しています。

「ミスをして落ち込んだ日も、夜の12時を過ぎた時点でスイッチを入れて気持ちを切り替えています。ネガティブなまま朝を迎えるよりも前向きになるほうが活力にもなるし、モチベーションのアップにもつながります」。大学3年から始めた24時間



フォワードとして、第一線で活躍

ルールで身体的なパフォーマンスも上がり、それがプロを目指す契機にもなったと話されます。

信州ブレイブウォリアーズのクラブ理念には、「バスケットで街おこし」があります。三ツ井さんもオフシーズンには、地元篠ノ井ミニバスや母校の東海大付属諏訪高校に足を運び、練習相手をしたり、親善試合を行っているそうです。今はコロナ禍で自粛されていますが、「第一線で活躍するOBも増えてきたことですし、子ども達の目標になれるような存在になりたい」と語ります。2026年には、世界と伍するクラブを目標に、新B1が発足されます。

「さらに強くなつて新B1に参戦できるように力をつけていきたい。長期的な希望としては、長野県のスポーツは何が有名？と聞かれたときに、みんなが胸を張ってバスケットボールと答えてくれるようなスポーツ文化を創りたいですね」。私たち一人ひとりの応援が力となり、タフなシーズンを戦い続けられると話す三ツ井さん。来シーズンは、地元選手を応援しに、「ことぶきアリーナ千曲」に出かけてみませんか。



きらっと

ひかる



みづい かずや  
三ツ井 利也さん

信州ブレイブウォリアーズ プロバスケットボールプレイヤー

D	企業名	運営会社「信州スポーツスピリット」
A	設立	2010年11月1日
T	業務内容	プロバスケットボールチーム「信州ブレイブウォリアーズ」の興行運営、バスケットボールのクリニック活動、スクール活動、その他イベント企画・運営
A	所在地	千曲市大字桜堂488番地 TEL026-214-7022
	URL	http://www.b-warriors.net/



長野市出身。小学4年生の時にバスケットボールを始める。東海大学付属第三高等学校(現:東海大学付属諏訪高等学校)在学中にU18日本代表候補に選出。東海大学卒業後、信州ブレイブウォリアーズの特別指定選手を経て、2017年に正式入団。長野市出身のB1プロバスケットボールプレイヤーとして、今後ますます大舞台での活躍に期待がかかる。