

# ～防衛体力にも目を向けよう～

## －「食べる」ってどういうこと？－

防衛体力とは、学問としての整理は簡単ですが（ブライトボディ通信1、2号参照）、実際の自然の事実を感じたり、学んだりすることが重要です。今回から、防衛体力と言われているものを実際の事実の中で整理していこうと考えています。

前回、食べ物の「消化」の流れを「トレーニング」に置き換えて考えました。「消化」の第一歩は「食べる」という行為です。この「食べる」という行為には、「食べ物を口に入れる」「噛み砕く」「味わう」ということが含まれます。今回は、「食べ物を口にする」について考えていきましょう。

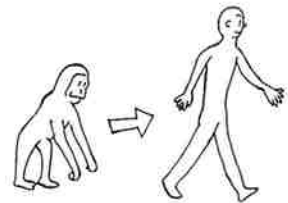
### 食べる



口は消化器の入り口で異物が入らないように防いだり、食べた物が外にこぼれるのを防ぐ役割があります。

消化器の入り口

### 手を使う



人が行う「食べる」という行為は、「食べ物を口にする」「食べ物を手にとる」などと言われ、手が使われています。

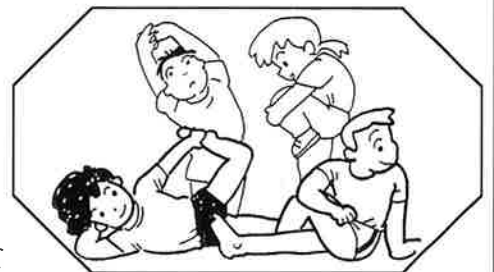
これは、四つ足で歩いていた時代から、二足歩行になり手が自由に使えるようになったことにより可能になったことです。

そして人は、食文化の発展により食べる物を変化させてきました。火を使い、食材を混ぜ、味付けをして、また見た目の美しさも追求するようになりました。これも、手が自由に器用に使えるようになったことで行えることです。



### 食べられる状態になる

手を自由に器用に使いやすくするためには、肩から腕にかけて自由にしておく必要があります。背中に硬さが出てくると、いつもよりも手が上げにくくなり、呼吸がしづらく感じます。背中の硬さは手の動きと内臓や消化器の働きに密接な関係があるのです。つまり、「手」が上げにくい時は、食べ物を手に取って口ににくい状態で、内臓も弱っているとも言えます。このような状態の時には当然食べ物をたくさん食べても消化吸収しにくい訳です。コンディショニングを行い、手を使いやすくしておくことが、「食べる」という行為にとっては非常に重要になります。



## Point !

なかなか食べない、食べられない選手には、まず手を上げやすい（使いやすい）状態を作ることがポイントです。

授業でよく手を上げる選手は、スポーツの中でも成長している選手が多いのはこういう関係があると言えます。

普段の生活の中で、「よく食べる」「よく学ぶ」「成長していく」選手を育てていくことが、重要になってくるのではないのでしょうか。