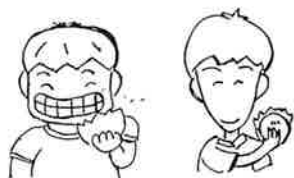


～防衛体力にも目を向けよう～

—「噛み砕く」—

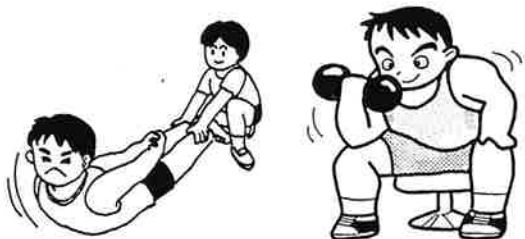
前回、「食べる」というテーマで「食べ物を口にする」「食べ物を手にとる」という行為について考えました。今回は、食べ物を口に入れた後の「噛み砕く」という行為について考えていきましょう。「噛み砕く」とは、硬いものを細かく砕くことで、難しいことを分かり易く説明するという意味があります。

まず、「食べ物を口にする」ということをトレーニングに置き換えると、「トレーニングを行う」ということです。次に重要なことは、「何を食べるか」ということです。自分に必要なものをしっかりと食べた上で、好きなものを食べるのか、嫌いなものも挑戦して食べるのか、栄養のバランスを考えて食べるのかということが大切です。トレーニングにおいても同様で、好きなトレーニングばかりを行うのではなく、自分に必要なトレーニングは必ず行い、苦手なトレーニングにも挑戦し、筋力や柔軟性のバランスも考えてトレーニングに取り組むことが良い体を作っていくこととなります。



しかし、ただ闇雲に「食べ物を食べる」（トレーニングを行う）だけでは良い体は作れません。しっかりと「噛み砕く」ことが大切なのです！！食べ物を噛み砕くことで、唾液の分泌が良くなり、食べ物とよく混ざり、消化・吸収がスムーズに行えます。また、噛むという行為は、頭やあごの骨、顔の筋肉の発達を促し、表情を豊かにしたり、脳の発達を活発にします。

ある統計によると、現代の日本人の一回の食事における噛む回数は620回、平安時代から戦前までの間は1400回、弥生時代では4000回であったと言われていています。これは柔らかい食事が多くなってきたことや生活パターンの変化が大きな原因ですが、今の日本人はあまり噛み砕くという行為を行っていません。最近では、あごの骨が発達していない若者が増えてきています。そのため、しっかりと消化・吸収できる体になっていないのではないかと考えています。



トレーニングでも同じ事が言えます。「このトレーニングはよさそうだ！」と言って、どんどん取り入れることは良いのですが、しっかりと意味を理解して、「噛み砕く」ことができていますか？また、好きなトレーニングをどんどんやっているだけや、嫌いなトレーニングはやらされているだけになっていませんか？

普段から、「噛み砕く」習慣が身に付くと、整理力を養い、シンプルに物事を考えられるようになります。すると、トレーニングの目的や種目のポイントを理解するだけでなく、身体の成長が感じられるので、自分にフィットしたトレーニングがシンプルな形でできるようになります。



Point !



トレーニングは専門的な種目を難しく説明しがちですが、これでは「噛み砕く」ことができていません。

「噛み砕く」ということは、分かり易く説明することです。つまり、難しいトレーニング論をいかにシンプルに行うかが大切です。

トレーニングコーチや指導する先生も分かり易く説明し、トレーニングを行う選手もシンプルに理解する能力が必要です。