

～防衛体力にも目を向けよう～

－「消化器系とトレーニングの関係」－

6回にわたり消化器系とトレーニングとの関係について考えてきました。何かトレーニングのヒントになりましたか？今回は6回のまとめをし、整理してみましよう。

消化器の働きを見ていくと、日々行っているトレーニングや自分自身の行動を良くしていくキーワードがあります。消化の一連の流れで行われる「食べ物を口にする」、「かみ砕く」、「味わう」、「消化」、「吸収」、「排泄」でのそれぞれの役割を、トレーニングと組み合わせて考えてみましょう。より良いトレーニング成果が得られたり、自分を成長させることにつながりますよ。

消化器系の働きは、トレーニングに置き直すことが、出来ます。「食べられない」という行動は、「トレーニングが出来なくなる」というサインとも読みとれます。消化器系の働きとトレーニングの関係を一覧にしました。

	消化器系	トレーニング	ポイント	
	口・手を使い行動を起こすところ。			
食べる	<ul style="list-style-type: none"> 「食べる」行為は、手を使う。 まず、食べる物を選択。 次に、手を使い、食べ物を手に取り、口にする。 おいしく食べるためには道具を自由に使い、食べる工夫をします。 	<ul style="list-style-type: none"> 「トレーニングを行う」ことが最初。重要。 何のトレーニングを行うかを選択。 手を使いやすい状態にするために、背中を柔らかく。 自分にフィットしたトレーニングが好き嫌がなく、おいしく（気持ちよく）できることが理想のトレーニングです。 	<ul style="list-style-type: none"> 「行動を起こす!!!」これが一番大切です!! よく食べ、よく学び成長する。 	行動を起こす
	歯で噛む行為は、脳の刺激に繋がる。			
噛み砕く	<ul style="list-style-type: none"> よく噛んで食べる。 よく噛むと、唾液の分泌を促し、消化・吸収を助ける。 よく噛むと、表情が豊かになり、脳の発達を活発にする。 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングの目的を明確にする。 トレーニングの意味を理解する。 自分にフィットしたトレーニングをシンプルに行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 開雲にトレーニングをしない。 目的や意味をとことん納得するまで行う。 	理解する
	舌で感じる事が、トレーニングの実感へと繋がる。			
味わう	<ul style="list-style-type: none"> おいしいと感じると食が進む。 心理的満足・情緒的豊かさが得られゆとりができる。 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングを味わう・実感する。 苦手なトレーニングも目標を明確に味わいましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 首を柔らかくし、今ここに実感する。 センス良く。 	感じる
	胃の状態は、物事を消化出来るかの要。			
消化	<ul style="list-style-type: none"> 適量の食べ物、精神的に安定している時は消化もスムーズに行われる。 体調不良、情緒が不安定な時は、消化機能は低下する。 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングの刺激が上手く伝わる。頑張るのではなく機能的に身体を使える。 消化できないものは、トレーニングしない。 	<ul style="list-style-type: none"> 計画を立てて効果的に行えるよう工夫する。 効率よく多くのメニューを消化する。 	整理する
	吸収力のある腸は、ハングリーな精神力につながる。			
吸収	<ul style="list-style-type: none"> しっかり吸収するために余分な物は便として排泄し、吸収しやすい状態を作る。 腹痛、下痢の時は吸収力がない状態である。 	<ul style="list-style-type: none"> トレーニングのアドバイスを受け入れる。 全身をリラックスし、トレーニングの刺激を吸収しやすい状態を作る。(特に腰回りを柔らかく) 	<ul style="list-style-type: none"> ゆっくり呼吸をし、全身をリラックスさせる。 	ゆとり作り



	便 又は 尿として排泄されることは、いらなくなったものを捨てる行為。			
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 尿・便の状態は、吸収の結果であり、健康状態が測れる。 必要のないものを、上手く捨てるのが大切。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳酸や活性酸素などの疲労物質が処理出来る。 フィットしないトレーニングはやめる。 コンディションが悪いときは休む。 	<ul style="list-style-type: none"> 許容できない範囲を上手く処理出来るかがポイント 	捨てる

このように、消化器系の状態は、トレーニングと密接に関わっています。このように上手く捨てる事が出来ると多く食べられることに繋がり、一連の流れとして、良循環が成立します。