

老球の細道⑰

## トップアスリートは食事で創られる

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

連日続いた葬式でたくさんの人たちと久しぶりに顔を合わせた。私は加齢のために、容姿を含めて確実に身体のレベルダウンを自覚できるのに、多くの人たちから「先生お変わりないですね！」と社交辞令でヨイショされた。残念ながら半年も合わない人間はそっくり別人28号になっている。心がそのままだから自分では気が付かないが、身体の組成はすべて入れ替わっているのが現実だ。

半年ごとに変わってしまう身体の元になるのは食べ物、食事である。私たちは私たちが食べた物で作られる。デカルト風に言い換えると「我食べる、故に我あり」。いい加減な物を食べていればいい加減な身体ができあがる。上質な物を食べていれば上質な身体ができあがる。食べ物と体の関係は原因と結果が一致する。

食べた物できあがった身体を資本とし、食べた物をエネルギーとして日夜バスケットボールに励むアスリートは食べ物を軽んじてはいけない。安物ですませていけない。昔から親の子育てで基本原則で言われているように「腹と頭と経験にお金を惜しむな」は、そっくりトップアスリートを目指すバスケットボールプレーヤーたちにも通じる原則である。

かつて参加したスポーツ栄養の講演会をまとめたものがある。参考になれば幸いである。

### 1・理想のトップアスリートとは

- \*第一線で活躍する選手になる
- \*狙った大会で記録、成績を出す
- \*長く競技者としての舞台に立つ

そのためには

- ◎自らの身体のケアをすることができる
- ◎生活のすべてを競技に直結することができる
- ◎人間として周りを引っ張っていく力がある

### 2・将来の自分のための食生活

- ①ジュニア期にやること→強い骨を作ること(筋肉もすべて骨についている)
- ②理想の骨→長く、強く、しなやかな骨
- ③三ヶ月後の骨のために→骨の細胞は三ヶ月ですべて新しくなる  
(今食べたものは三ヶ月後の自分の身体である)

### 3・食事は裏切らない

- ①骨の作り方・・・タンパク質、ビタミンC、カルシウムを必ずとる
  - \*タンパク質→食事の中で動物性、植物性のものを必ずとる。
  - \*ビタミンC→食べ物(野菜、果物)でしかとれない。
  - \*カルシウム→朝と夜にとる。

カルシウムを減らすものを食べない。

→白砂糖、インスタント食品、油物、菓子類など

- ②よく噛んで食べる・・・筋肉のつかない人はあまり噛まない人が多い
- ③練習後の栄養摂取

- \* タイミング→練習終了後20分以内。
  - \* 内容→炭水化物、タンパク質の両方をとる。サプリメントも可。
  - \* 目的→骨、筋肉を治す。使ったエネルギーを戻す。
- ・・・OFFICE LAC-U 石川三知氏の講演「中高生の栄養と食事の実際」より・・・