

平成27年10月3日(土)

老球の細道169

朝食は王様、昼食は貴族、夕食は奴隷

会津バスケットボール協会 室井 富仁

各講習会でデモンストレーションするために時間を見つけて個人練習をしている。現役時代のようにやればやるほどスムーズにプレーができるようになるわけではなく、現状維持が関の山である。運が悪ければ疲労蓄積やアチコチタイタイ症候群でさらに下手になっていく。やればやるほど上手になった高校時代が懐かしい。年だなんて言いたくない。

私の高校時代は、両親は早朝から仕事をしていたせいで家族一緒に朝食を摂ったという思い出はまるでない。母が作っておいた炊飯釜のご飯を弟と二人で食べ、そのまま朝練習をするために学校へ行く毎日であった。朝食のおかずは卵と納豆、そして永谷園のふりかけがあるだけ。それでもご飯の量は食べた。毎朝どんぶり飯2杯くらいは食べていただろうか。いくら食べても腹をすかしたオオカミだった。

当時は栄養など考えず、ご飯の量だけはやみくもに食べた。おかずは前述した3種類のみ。この朝食法が現代のスポーツ栄養学的見地から理にかなっていたというから驚きである。朝食ではまずしっかりとご飯を食べ、炭水化物を摂取すること。炭水化物は、睡眠中に枯渇したエネルギー源を補給し、1日の活動をスムーズにスタートさせるために非常に重要である。これが摂れないと脳に十分なエネルギーが届かず、集中力がないまま午前中を過ごすことになってしまう。朝食の量は高校男子であればご飯どんぶり1~2杯が標準である。女子だってアスリートであれば同じくらい食べなければならない。

おかずのスタメンはタンパク質である。タンパク質は筋肉や骨などの身体の材料になるだけでなく、体温を上げて身体を目覚めさせる働きがある。だから別名ワンパク質などともいう(私が勝手に言っている)。食材はやはり卵、納豆などの大豆製品がベスト。

今は昔、体育の授業において持久走、水泳などでダウンする男子生徒が続出したことがある。話を聞いてみると例外なく睡眠不足と朝食の欠食であった。朝食も食べずに朝から持久走や水泳をやろうとする無知と大胆さには驚かされる。ガソリンなしで車を走らせようとするのだから。余談であるが、朝の授業から居眠りしている者も朝食抜きが多い。

アスリートで朝食をろくに食べずに、ご飯が少なくて強くなった者はいない。朝、昼、夕の3食で食べるのが一番難しいのは朝食である。朝の忙しい時間帯に食べる時間をキープしなければいけないからである。だからこそ、朝食をしっかりと食べられるというのは食事を含めた生活習慣全体への意識が高く、それが競技力にも活かされていく。

朝食を摂れない理由に「朝起きられない」というのがある。特に電車通などで通学時間が朝食に影響する者は時間の使い方を工夫するしかない。朝食を食べることによって体温が上昇し活動できるレベルになる。人間の生活リズムを作る上で重要な役割をする。朝にしっかりと栄養を摂ることによって1日のリズムが決まる。まさに朝食は食事の王様。朝食を摂ることは、アスリートにとっては重要な練習の一環であることを忘れてはいけない。

最近の医学的研究においては朝食の次のような効用も注目されている。

- ①副交感神経を上げる。落ち着いた心を作る。
- ②血流を上げる。全身の血液循環が良くなり戦闘モードスタンバイとなる。
- ③慌ただしい朝に「余裕」を生み出す。巖流島の決闘の宮本武蔵の心境である。