

平成27年10月23日(金)

老球の細道 174

五輪マークと弁当

会津バスケットボール協会 室井 富仁

2020年東京五輪・パラリンピックの新しいエンブレムを選び直すエンブレム委員会
が、一般公募作品が数万件になるのではないかという見解を発表した。

エンブレムに記される五輪のマークは五つの輪からなるため、日本ではそのマークが記
されている旗を「五輪の旗」と呼んでいる。これは、クーベルタンが1914年のIOC
創立二十周年記念式典のために考案したもので、第一次世界大戦で戦火にまみれたベルギ
ーを復興するために開催された第7回アントワープ大会(1920年)の開会式の場に初
めてひるがえった。また、この大会において初めて選手代表の宣誓が取り入れられ、オリ
ンピック大会を一段と荘重なものにしたと言われている。

オリンピック憲章6条に「オリンピックの旗は白無地、縁なしのもので、旗の中央に5
個の互いに組み合わせられた輪、青、黄、黒、緑、および赤が左から右へ、この順番で並び、
掲揚するときは、青の輪が左側の最上位、旗竿に最も近い位置になるようにする」とある。
五つの輪は五大大陸を表し、五色の色は白無地の白を加えると当時のオリンピック参加国の
国旗の色がすべてまかなえるように選択したと言われている。

よくクイズ問題に「オリンピックの五輪のマークは左から何色の順番で並んでいるか？」
が出てくる。私は葵高校在職中に、この色の順番を絶対に忘れない方法を発見した。語呂
合わせである。「葵(青) 高校のキクミ(黄黒緑) ちゃんは赤い(赤) ジャージを着た室
井Tが大好きだ」。これだと絶対忘れない。残念ながらキクミさんは実在しない。

この五色のバランスは、五輪のマークだけではなく、成長期のアスリートの栄養バラン
スについても考慮されている。特に成長期のアスリートは猛練習に明け暮れる日々が続く
ので、一般の人よりもより多くのエネルギー供給が必要となる。特に、昼食を持参しなけ
ればならない時、持参する弁当は栄養と量のバランスを考えたいものである。

弁当であってもエネルギーの50%以上は炭水化物から摂取するのが理想である。まず、
運動する上で最も必要な炭水化物を確保して他の栄養素を含む食品を考える。理想は、弁
当の半分はご飯(白米)の主食(エネルギー源)、残りの3分の2は野菜、ワカメ、キノ
コなどの副菜(身体の調子を整える)で、そして残り3分の1は肉、魚、卵、大豆製品な
どの主菜(身体をつくる)となる。量のバランスの簡単な原則である。

栄養バランスについては、副菜を色鮮やかに構成することがポイントになる。ここで五
色のバランスの登場となる。ただし、世界一人気のある青の代わりに日本人が最も好む白
を参入させる。白(もやし、大豆)、黄(カボチャ、ジャガイモ、サツマイモ)、黒(ご
ま)、緑(ブロッコリー、ほうれん草、アスパラ)、赤(にんじん、ミニトマト)となる。
この配色にしたがって食材を添えると、暑さや猛練習でバテないためのビタミンやミネラ
ルなどが豊富に含まれるようになる。

数年前、花巻東高校だった菊地投手が日本人最速にあと1キロに迫る160キロの球速
を記録した。高校一年まで食が細くて力を発揮できなかったが、食事、栄養に目覚めた後、
1日10杯の白飯を平らげ、体重10キロ増。それに比例して身体もパワーアップして球
速もアップ。まさに食べることはトレーニングであり、怪物は食べることから生まれる。