

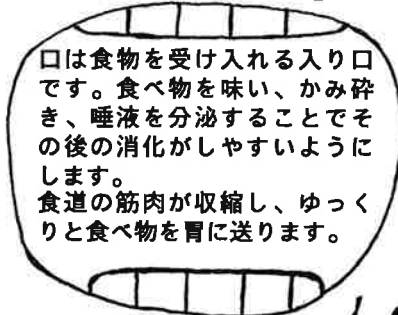
# ～防衛体力にも目を向けよう～

## —自分の身体をもっと知ろう—

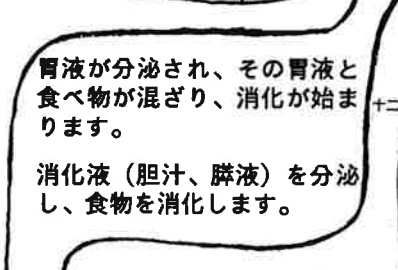
普段、私達は呼吸をする、食べる、寝る・・・と意識をしなくても行っている行為があります。これらの行為は生きて行くために行われています。この無意識で行われている行為をもっと身体のためになるように、意識して行ったことはありますか？

私達は毎日、口から食物を入れ生きていくエネルギーとしています。「食べる」という行為です。スポーツの世界では、食べるチームは強くなり、食べないチームや選手は強くならないと言われることがあります。この、「食べる」という行為には一体どのような意味や役割があるのでしょうか？！

### 「食べる」という行為を「トレーニング」に置き換えると・・・

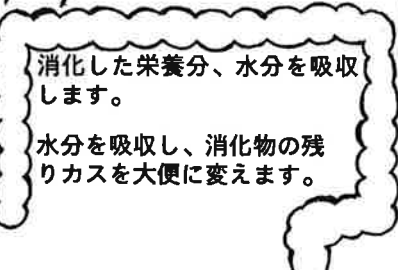


口は食物を受け入れる入り口です。食べ物を味い、かみ砕き、唾液を分泌することでその後の消化がしやすいようにします。食道の筋肉が収縮し、ゆっくりと食べ物を胃に送ります。



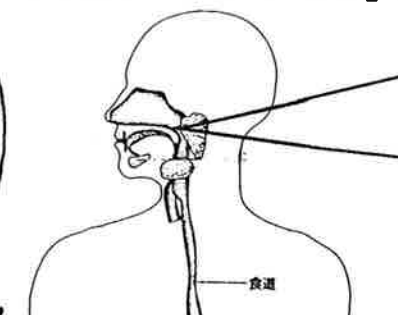
胃液が分泌され、その胃液と食べ物が混ざり、消化が始まります。

消化液（胆汁、膵液）を分泌し、食物を消化します。



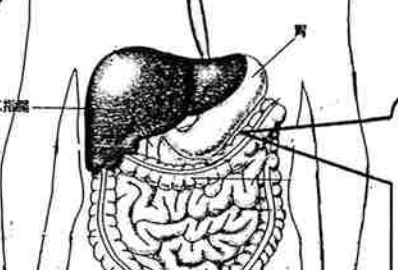
消化した栄養分、水分を吸収します。

水分を吸収し、消化物の残りカスを大便に変えます。

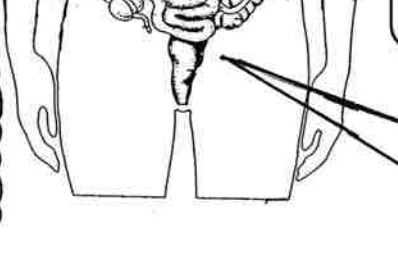


口に入れる前に、何をどのように、いつ食べるのかという選択ができます。これは自分がどういう風になりたいか、何をしたいか、トレーニングをどういうタイミングで行うかということになります。

その後、味覚を味わいしっかり噛んで飲み込むことは、トレーニングを丁寧に感じて行うことです。ただ食べるだけではなく、しっかりと味わうことが大切です。



胃や十二指腸は食べた物を消化するところです。自分の行ったメニューが正しく消化されていき、自分の身になっていきます。疲労やオーバーワーク（食べ過ぎ）があると、消化不良でケガ（下痢）などをおこしてしまいます。消化できるような準備、日頃のコンディショニングが大きく関わります。



小腸、大腸では消化された食物が身体に取り込まれて成長するのに使われます。自分の行ったトレーニングが身につけて、強く・大きくなっていきます。

### 《身体との関わり》

良い姿勢を作ることで、お腹の中に食物を取り入れやすい状態にします（お腹に空間を作る）。また、背中の中核筋性は胃腸の働きに関わります。練習の休みの日に、お腹を下したことはありませんか？日頃練習を頑張っている選手は、休みになると気を弛めます。すると体も緩み、日頃は頑張って気持ちを前に進めていたのが、進まなくなります。すると、後荷重になり、踵に乗って腰や背中を硬くし、腸に負担をかけ、結果お腹を下してしまうことがあるのです。日頃のコンディショニングの重要性が現れるところです。

### 《メンタル面との関わり》

胃や腸は、新しい結論や意見を受け入れる、という意味があります。これは、物事を消化・吸収することにつながります。つらいトレーニングをした時に、吐いてしまう選手はいませんか？それは、メンタル的につらいことを受け入れていないのです。ですから、食べる選手やチームは物事を受け入れるキャパシティが大きく、消化できる能力に長けており、トレーニングを十分に行うことができます。

消化は無意識で行われる行為のため、感じることはできません。感じられるのは、食べている瞬間の「おいしい！！」という感覚だけです。それはトレーニングを行っている瞬間、トレーニングを味わって繰り返し行っていくことで自然に身体が反応していくことにつながります。このように考えていくと、トレーニングやメンタルの方向性を見つけることができます。