

～防衛体力にも目を向けよう～

—「味わう」—

これまで、26号、27号と3回に分けて「食べる」というテーマをトレーニングに結びつけて考えてきました。前回までは食べ物を口にしたり、食べ物を噛み砕いたりと行動についてのテーマでしたが、今回はいよいよ食事の中で一番の楽しみである「味わう」という感覚（味覚）についてです。ゆっくりとトレーニングに置き換えながら考えてみましょう。

味わう



「味わう」ということは、主に「舌」で味を感じた感覚（味覚）のことを言います。舌の表面には「舌乳頭」というものがあり、この舌乳頭で味を感知し、その情報が脳へ送られ、「おいしい！」とか「まずい！」また「甘い」や「辛い」などの、その味に対する判断が下されます。

食べ物の味



本来の食べ物の味とは、食物が口の中に入り、よく噛み砕いていくことよって引き出され、初めて「味」になると言われています。

また、味覚の感じ方は様々な条件によって左右されます。

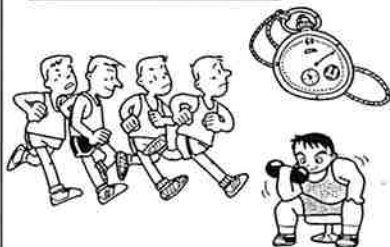
1.盛りつけなど・視覚。2.調理の音など・聴覚。3.食事から漂う香り・嗅覚。4.食事の雰囲気。というような演出は心と身体に良い影響を及ぼすと考えられています。

おいしく食べる



どうしても苦手な食べ物もあるでしょう。そんな時みなさんならどうしますか？食べませんか？それではあまりにも消極的ですよね。上記で述べたような演出により食べられる形にするとか、好きな食べ物の中に食べたり、先に食べたり・・・食べず嫌いにならず、工夫をして味わいましょう。そして味わった食事が「おいしい！！」と感じた時、唾液や胃液の分泌が積極的に促されて消化が進み、さらに食欲が増すと共に栄養の吸収が促されます。未来の自分のために、苦手な物を克服することも大切なのです。

トレーニングの味



上記に述べたことは全て、トレーニングにおいても結びついてきます。ただ、トレーニングではもう一つ「目標をしっかりとって！！」というのを付け足しましょう。試合に勝てたり、技術が向上したり、自分なりの、またチームとしての目標に向かってのトレーニングを料理し、味わうのです。トレーニングを上手く演出しましょう。こうして味わったことは身体にきっと良い影響を及ぼすでしょう。トレーニングを行い（食べ物を口に入れる）、目的やポイントを理解する（噛み砕く）だけではよい身体は作れません。トレーニングを**実感する（味わう）**ことが大切です。得意なことはさらに伸ばし、苦手な物は克服しましょう。

おいしくなるトレーニング

「おいしい！！」という言葉はどういう時に使いますか？もちろんおいしい物を食べた時に使いますが、それ以外には「おいしい話」や「おいしい場面」などと、ちょっと得をしたような時に使いますよね。

おいしい物を食べた時はどうですか？メンタル面では、心理的満足感や情緒的豊かさというような、いわゆる「ゆとり」が感じられますよね。トレーニングも同様に、間合いを取りながら、ゆとりの中で行うと充実感が味わえるでしょう。例えば苦手なトレーニングがあったとしても、良くなるイメージ（おいしい物を味わうイメージ）を持ちながら行うことをお忘れなく！

食事もトレーニングもスポーツをする体づくりには欠かせない物です。どちらもより効率よく取り入れるためには工夫が大切なのです。自分においしくなるトレーニングを見つけて取り組みましょう。おいしく味付けし、味わうのはあなた自身です。