

～防衛体力にも目を向けよう～



—「消化」—

前回、28号では味わう事を取り上げました。今回は味わった後、食物が体内に入って消化される事について考えたいと思います。

みなさんは、日常生活やスポーツの大事な場面において、胃が痛くなったり、ムカムカしたことはありませんか？なぜ、この様なことが起こるのでしょうか？

消化器（胃・十二指腸・小腸）の働きから考えましょう。

【消化器の働き】

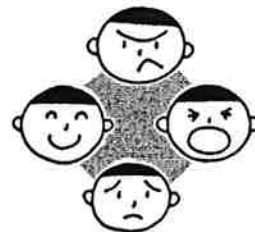


胃は胃液を分泌し、食物と混ぜ合わせ、流動状（粥状）になるまで食物を分解します（消化の準備）。粥状になった食物は十二指腸—小腸に送られ、本格的な消化が行われます。これが簡単な消化の仕組みです。

おいしい食事をして、精神的にゆとりが出来ると生理現象として、眠くなったり、トイレに行きたくなります。でも、食べ過ぎたり風邪などを引いた体調の悪いときに脂っこいものを食べるとどうなりますか？当然胃は消化不良を起こして、戻したりお腹が痛くなったりします。

【メンタル面との関係は？】

消化器の働きは、自律神経に深く関係しており、精神状態によって大きく左右されます。胃は適度な量の食物ならば、問題なく消化する事ができます。しかし、適度な量やもっと少ない量でも、受け入れられず消化できない場合があります。怒り、悲しみ、心配、ストレスの影響により胃の消化機能は低下します。そうすると、胃痛や胃もたれなどが引き起こされます。

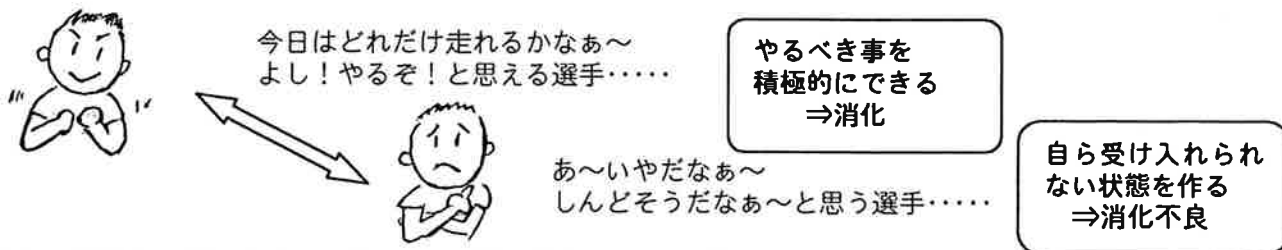


【トレーニングとの関係は？】



トレーニングでもある一定量を超えると、体は受け入れられなくなり、いわゆるオーバーワーク状態となります。しかし、トレーニングの量や強度が低くても、トレーニングをやり切れない選手は多いと思います。そういった選手は、トレーニングに取り組む前から嫌そうな顔をしていたり、大変だという気分になっていて、自分自身で受け入れられない状態を作っています。

＜例えば…30分間走を走る時に、どのような気持ちで臨むかで成果は変わってきます。＞



また、指導する側のアプローチによって選手は変わってきます。

＜例えば…上記のような嫌々練習をしている選手に、どのように接するか？です。＞

嫌な気分
=>消化不良

「やる気がないのか？」など、感情的に選手の見たり状態を指摘すると、選手は自分の悪い状態を認識させられ、気分はより落ち込みます。自分のすべき事は理解できません。

互いの理解
=>トレーニングの消化

同じ、「やる気がないのか？」と指摘することに加え、「この一本を乗り切れば、成長できるぞ！」など、目標設定をしたり、今までの行動を認めることでチームや個人でやるべき事を理解させる。

本来、胃は無意識で消化活動を行います。気分や感情によって、影響を受けます。過去や未来のことにこだわり、今すべきことに目を向けられずにいると、胃は消化活動をしてくれません。「自分がこうなりたい！」という目標（小さな目標でも構いません）を持って、取り組んで見ましょう。指導をする側は選手の出来ていることを認めることも大切です。そうすることで出来ていること、出来ていないことを選手が把握します。そして、目標を立てることで選手は今すべき行動ができます。