

～防衛体力にも目を向けよう～

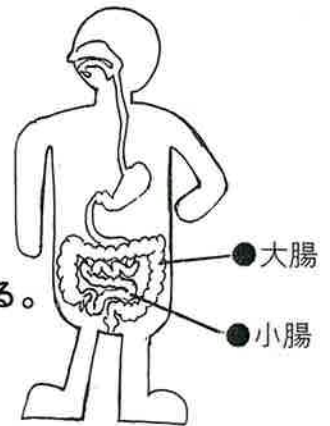
－「吸収」－

暑さの中にも少しずつ秋の気配が感じられますが、皆さんしっかり食べていますか？季節の変わり目で食欲がない、体がだるいなど体調を崩している方も多いのではないのでしょうか。今回は前回の消化に続き、食物の吸収について考えていきましょう。

小腸 ⇒ **食物を消化・吸収する役割をもっています。**

小腸は食物を消化し、吸収します。消化は吸収するために食物を小さく分解することです。胃で消化された食物をさらに吸収しやすく分解する役割があります。

小腸は、十二指腸・空腸・回腸の3つの部分からなります。胃で消化された食物をさらに吸収しやすく分解します。回腸では、栄養素を吸収します。



大腸 ⇒ **消化物の水分を吸収し、固形化して便をつくる。**

栄養素を吸収された繊維や水分などは、大腸に送られます。大腸は盲腸・結腸・直腸の3つの部分からなり、成人で約1.5mの長さがあります。結腸では、小腸で消化・吸収された消化物の残りカス（繊維質）を分解して吸収するほか、水分も吸収します。

水分を吸収された消化物は結腸を進みながら次第に大便としての形を整えていき、直腸に至るまでに完全に便となります。



吸収するってどういうこと？

吸収するということは、人の意見やアドバイスなどを吸収できるということとも言えます。しっかりと成果をだすためには、取り組んだ事が身体に吸収していることが条件です。

日々トレーニングに励み、試合本番に向けて頑張っているけど、力が発揮できずに終わることも多いと思います。

身体や気持ちのコンディションは日々変化します。その中で最高の状態を作るにはどうしたら良いのでしょうか。



<目標設定> ⇒ <トレーニングを行う> ⇒ <内容を理解する> ⇒



⇒ <理解した上でトレーニングを行う> ⇒ <身になる> ⇒ <成果・結果>



ゆったりゆっくり呼吸をしてしっかり吸収

頑張っても練習やトレーニングを行っても、身に付きにくい時もありますよね？

例えば、お腹が痛いときや下痢になった時は、小腸や大腸に吸収力が無いということです。こういった時は、体は吸収せずに体外に出します。練習やトレーニングも同様に集中出来ていなかったり、モチベーションが上がらないときは、吸収できる状態では無いと言えます。呼吸法を行い、不満や不安を体外に吐き出しましょう。