

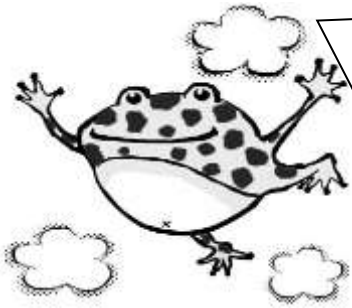
# かえる便り 30年度11号

平成30年6月13日

入梅の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

日本は先進国の中で食料自給率が最も低い国ですが、世界で一番食べ物を捨てる国です。物を粗末にしない日本の美德 “もったいない” という心は、食料に関する限り当てはまらないのでしょうか？食べ残しや廃棄されるその量は、日本人が1年間に食べる食料消費全体の約2割に相当するのです。（諸説ありますが）

先日、栄養講習会を行いました。食の大切さや摂取すべき栄養素とタイミング等を理解し、トレーニング効果を高めるために実施しています。良い準備をすることが本番で力を発揮するために必要ですが、毎年行っているにも拘らず生かしていない部員がいます。朝食の重要性、練習後の摂取、睡眠前に注意すべき点を詳しく話していただきましたが、十分整理して理解してくれたのでしょうか？（食べ残しも減るのでは？）



練習時間は短く、休みは定期的に与えて勉強時間が確保できるようにしているつもりですが、結果はどうでしょうか？伸びている人もいますが、成績が下降している人が多い。本当に残念でなりません。“両立させる努力をするから伸びる”と思う。素晴らしい準備をしても達成できないこともあるが、良い準備をすることなしに成功はあり得ません。

“準備・実行・片付け” がきちんとできる人は伸び、成功すると思いませんか？ある海洋冒険家のビデオを見てもらいましたが、我々が日常生活を行う上での普通と彼のヨット上での生活は、普通のレベルが物凄く違います。想像を絶する過酷な条件下で活動を行い、無事に帰港するためには入念な準備が必要です。様々なケースを想定して対応できるようにしなければなりません。しかし、陸上と違い海上でのトレーニング（準備）をすることは大変難しいと思いませんか？自分が想像したような自然現象（大荒れ、無風等）はいつもあるのではないからです。

為末大選手を知っていますか？陸上の世界選手権で2度3位入賞を果たしています。彼は自分のスピードでは世界に通用しないが、400m ハードルならメダルを狙えるかもしれないと考え、障害を越えるための最高のテクニックを身に付ける努力をしたのです。「研究や努力が生きる種目」だから自分を活かせると確信したそうです。サッカーも同じ!! 体格的に劣っていても技術や判断力を磨き高めれば、可能性は大いにあります。但し、甘さを捨て真摯に己と対峙すること!!