



月刊部品新聞

2010年5月
第53号

編集・発行 Unit

海外での食事

先日あるナショナルチームに帯同してヨーロッパ遠征に行ってきた。期間は10日間ほどしかなく、大会出場が目的だったため、現地では全員でしっかりとしたトレーニングを行うというより、移動も多かったため個人で大会に向けて調整を行うという形がほとんどでした。

しかしその中で気になったことは彼らの食生活でした。

何を食べたのか

まず驚いたのは現地到着後の最初の食事でした。車に乗り最初に向かったところは、テイクアウトの中華料理でした。確かに現地に到着したのも遅く、ホテルが市街地から離れているということなどを考えると、仕方がないかとは思いますが、聞けば毎回ほとんどそこですましているということでした。

中華料理が悪いというわけではありませんが、これから試合に臨むに当たってそれの良いのかと思ってしまう。

その後の日程でも朝食はもちろん、転戦先のホテルでは夕食も取れたので良かったのですが、昼食はもちろん定宿にしていたホテルでは夕食もついていない

ため、必然的に外食になっていました。その内容も決して褒められた物ではありません。

練習の時の昼食は、バスなどを食べることもあったのですが、ファストフードのハンバーガーの時もあり、試合終了後にすぐに数時間かけて移動する時は、昼食は満足に取ることもできないこともありました。

その点については、事前に移動中の車内で食べられる物を準備しておいたほうが良かったと反省しています。

夕食が付いていない時は中華料理やビュッフェ形式の東洋食、和食レストランなどに行っていました。

もちろん長い遠征の合間の気分転換でそのようなものを食べることを否定はしませんが、たった10日間ほどの間に何度も食べる必要はないように思えます。

言葉の問題か

まずそのような食事になってしまった原因の一つに、言葉の問題はあると思います。

外国語のメニューを読み、それがどのような物を理解して頼むということは、それなりに語学力がなければ難しいでしょう。そう

るとファストフードや漢字のメニューがある中華料理や日本食は、比較的食べたいものが食べられるのではないのでしょうか。

しかしそこではなく、未知の世界に飛び込み、新しい発見をしてゆくという冒険心があれば、言葉は問題ではないように思えます。

シェフや栄養士を帯同させ日本食を提供している競技団体もありますが、現地の食生活を知ることによって、文化を知り、競技者の強さを知ることのできるのではないのでしょうか。

和食を食べないという力を発揮ということであれば、それを食べていない外国人競技者はどうなるのでしょうか。

勝つための食事とは

書店に行けばスポーツ栄養の書籍がずらりと並んでいます。そのほとんどの書籍は半分以上のページでこれを食べれば持久力が付く、あれを食べれば瞬発力が付くなどとメニューの紹介をしています。

大きな国際試合に帯同した経験のある方が書かれている物としては、ちよつとお粗末ではないのでしょうか。

そもそも食べただけで持久力や瞬発力が向上するのであれば、トレーニングなど必要ありません。

読者が食事だけでそのような能力の向上があると考えていないことを祈りたいですね。

もちろん勝利を収めるために食事は不可欠です。しかしもう少し根本的なことを競技者にも理解させなければ

ば、意味がないのではないのでしょうか。

載っているメニューは作られても、また一食だけそれを食べても意味がありません。毎食の積み重ねが必要になるはず。

どうしても外食が多くなる海外遠征では、それこそ載っているメニューなどありません。そのときに何を考えて食事をするのか。もしかすると海外に限らず国内でも、もつといえれば普段から考えることが、結局は勝つための食事をするということになるのではないのでしょうか。

トレーニングと同様、普段はろくな食事をしていないのに、大会の時だけしっかりとした食事をして勝利を収めることは難しいはず

メダリストジャパン オフィシャルパートナー

石川遼や安藤美姫が契約している、(株)メダリストジャパンのオフィシャルパートナーとなりました。

今後はお互いに情報を交換をしながら、様々な競技において競技力の向上に努め、また(株)メダリストジャパンのWebsiteでは「トレーニングバイブル」いう形で不定期で情報を掲載してゆく予定です。

(株)メダリストジャパンの詳しい商品情報は下記 Website をご覧ください。

<http://www.medalistjapan.com/>

Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCO など保有。

ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。
0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com