



卓話 「生き抜く力」

壬生 智子 様

いつもは小学生から高校生、またスポーツをしている子供達やそれらの保護者を対象に食育の話をさせて頂いています。

16-18歳の生徒を預かりだして23年になります。山岸建設さんの寮をお借りして現在は高校生16名を預かっております。昨年の北京五輪の男子バレーボールで活躍した越川君、松本君も寮から巣立っていった子供達です。

私が食育に興味を持ち始めたのは今から10数年前になります。なぜ食なのかと言うと、日常の生活がきちっと出来ない子は良い選手に育っていきません。越川君などは入った時から他の1年生とは違って食事、睡眠等々生活はきちんとしていました。親元を離れた子供達に指導する事は大変多いですが、23年前からみて一番変わって来たと思うのは「食」です。夜更かし、間食が多い等ありますが、一番目立つのは朝食をしっかり食べない事とジュースやスナック菓子が多い事です。この様なことから生徒達を改善していきます。

当初、強いチーム、学校は何が違うかと考えた時に身体が全く違うと思いました。そこで改善したのはまず朝食を変え、夕食の内容を変え、練習と練習の間に捕食を入れたりしました。3年ほど経つと子供達の身体も変わってきました。また、練習中の集中力の持続力もつきました。集中力が切れるとケガに繋がります。そして病気をしなくなりました。そうすると次第にチームは上位に上っていかれるようになりました。

子供達に朝食の大切さを言いますが、なぜ朝食が大切なのかと言いますと、脳に栄養を与えると云うことです。脳に必要な栄養素はブドウ糖です。もちろん胃に栄養を入れるのも大切ですが脳に栄養を入れることが朝一番大切であると子供達に話します。

お母さんに話をする機会も多いですが、その時になぜ食事の管理をするのかと言う話をします。食事管理をする事で身体が変わってくる、身体が変わってくると心が変わってくる、心が変わってくると生活が変わってくる、生活が変われば人生が変わってくる。幾ら子供に才能があっても健康な身体、生きていくエネルギーが無ければ才能の開花も無いと話をします。食べる事に意欲的でない子は才能があっても頑張り抜く力が無い様に思います。

実は私、健康そうに見えますが4年ほど前に人間ドックですい臓に影があり、余命半年と言われました。普通では手術も難しいのですが、場所が良かった為に手術が出来、現在に至っています。その半年くらい後に今度は主人が痩せだしてきましたので、信大で検査を受けた結果、悪性リンパ腫との診断でした。しかし新薬の開発の進歩もあり、幸いにも投薬された薬が主人に合い効いたのです。主人は満3年を過ぎ、現在のところ二人ともとても健康です。

その時に手術をするにも、入院時も、リハビリをするにも体力が必要です。自分の持っている体力や今までどの様に鍛えていたかで回復力が違うと改めて実感しました。

日頃から自分の健康管理をしていかないといざと言うときに間に合いません。皆さんも普段から健康、食、食べる事に気をつけて頂きたいと思います。

ニコニコボックス

渡辺健太郎様(茅野 RC) 本日はIMの勧誘に参りました。よろしくお願い申し上げます。
梅垣和彦・太田博久・小口俊光・笠原祥一・北村正春・高木昭好・濱 透・濱 俊弘・林
尚孝・林 靖高・原 史郎・山岡晴男・山岡正邦・山岸邦太郎・山崎典夫 壬生さんの講
演楽しみにしています。

宮坂宥澄 写真CDありがとうございました。

小口泰史・尾関秀雄・小野 仁・河西 洋・坂井忠彦・塚田昌滋・平沢清文・藤森睦美・宮
沢由己・矢島 實 今日は大寒です。

今井 紅 欠席が続きました。

出席報告

会員数51名、出席者39名、出席率76.47%、前々回訂正80.29%

2008-2009 年度 R I テーマ
夢をかたちに
Make Dreams Real

