



槻の若木

〒339-0054 岩槻区仲町1-14-35

電話: 048-756-0254

FAX: 048-758-7483

HP: <http://iwatsuki-j.saitama-city.ed.jp>Mail: iwatsuki-j@saitama-city.ed.jp

スポーツマンに必要な 5つの“C”

校長 小林 成行

生徒総会、体育祭、中間テストも終わり、いよいよ明日(30日)から各運動部による学校総合体育大会市予選会が始まります。3年生にとっては、最後の大会となりますが、精一杯頑張って悔いの残らない大会となることを願います。

昨年の学校だより7月号で、『練習は試合のごとく、試合は練習のごとく。』(日頃の練習は、試合のような緊張感をもって臨みなさい。試合では、練習のようにリラックスして臨みなさい。)ということを書きました。今月号は、それに加えて、試合や練習等に取り組むにあたり、どんな条件が大切なのか触れてみたいと思います。

スポーツマンに必要な『5つのC』、それは……

- | | | | |
|---|------------|--------|---------------|
| 1 | コンディション | (健康状態) | condition |
| 2 | コントロール | (自己抑制) | control |
| 3 | コンフィデンス | (自信) | confidence |
| 4 | コンティニュー | (持続) | continue |
| 5 | コンセントレーション | (集中) | concentration |

これら5つのCが揃うことによって、「コンファタブル」(気楽) comfortableになれる、と言われます。

つまり、その時の健康状態(体調)をよい状態に保ち、今の自分の状況や役割等を冷静に見つめると共に、自分のプレーに自信を持ち、その意識・モチベーションを持続させ、集中力を欠かさないようにして臨むことが大切なのです。

これらが揃うことによって、日頃の練習成果が100%出せることにつながるのです。勿論、日頃の練習がしっかりできている、という条件は付きませんが……。

また、このことは日頃の学習や試験にも言えることです。是非、日々の積み重ねを大切に組み組んでみてください。



《食育》 知っていますか? 「食べ合わせ」 ~ 食べたい「1日30品目」 ~

「天ぷらとスイカは食べ合わせが悪い。」と昔から言われています。これは、油と冷めたい食べものが胃腸に負担をかけるため、栄養学的というよりも物理的な理由であるようです。栄養学的には、相性の良い食べ合わせもあります。「青菜や人参は炒めることにより、油にβカロテンが溶け出て吸収率が上がる。」ことは、学校でも学習します。

また、「豆腐+かつお節」は、豆腐に不足しているアミノ酸(メチオニン・リジン)をかつお節が補い、「ほうれん草+チーズ」はチーズのタンパク質がほうれん草の鉄分吸収率を高めます。いろいろな栄養素が助け合って働くから「一日30品目」ということが言われる理由の一つでもあるのです。

