



## 北中生へ 市総体を前に

### 結果は、競技開始前に決まっている

「ハイレベルのスピードでプレイするために、ぼくは絶えず体と心の準備はしています。自分にとって大切なことは、試合前に完璧な準備をすることです」

—イチロー(元メジャーリーガー)—

1週間後は市総体。各部活動で最後の調整を行っている最中だと思う。本番で100%の力を出すためには、今から競技が始まるまでに完璧な準備をすることに尽きる。では、何の準備をする必要があるのか。5つあげてみる。



- 1 睡眠
- 2 食事
- 3 ケガの防止
- 4 練習
- 5 モチベーション(意欲・やる気)

### 1 睡眠

大会まで、最高のコンディションを保つためには何と言っても睡眠が超重要だ。夜遅くまでスマホやゲームをして、翌日体がダルイという経験をした人がいるだろう。大会までスマホやゲームは我慢。最低8時間の睡眠をとろう！ドジャースの大谷選手が10時間の睡眠を取っているのは有名な話だ。

### 2 食事

人の体をつくるもとは毎日体の中に取り入れている食事だ。最高のパフォーマンスを発揮するために、睡眠と同じくらい食事は重要。食事で大切なことは、何と言ってもバランス。

主食(米、パン、うどんなど、炭水化物を主とするエネルギーのもとになるもの)、主菜(魚、肉、卵など、主にタンパク質や脂質で、筋肉や血液など体をつくるもの)、副菜(野菜、きのこなど、ビタミンやミネラルで、体の調子を整えるもの)をバランスよく取ろう。

各競技でベストな食事が違うと思うので、本やインターネットなどで調べたり、専門家に聞いたりして、自分の競技や体質に合った食事を取るようにしよう。これも「探究」だ。

ちなみに私は、マラソンの大会に備えて、普段は疲労回復のため「豚肉」を食べるようにし、大会の前日はエネルギーが補給できて消化のよい「うどん」と「ご飯」を食べるようにしている。

### 3 ケガの防止

私はこれまで、試合直前にケガをして、大会で100%の力を出すことができなかつた生徒を見てきた。イチローは、階段とスロープのある場所だったら、階段でなく、スロープを使っていたそうだ。それは階段だと、足をすべらせてケガをする可能性があるからだ。

登下校、学校生活、家での生活、練習中……24時間すべての時間、ケガに気をつけよう。

### 4 練習

顧問の先生や監督、コーチは常に先のことを考えながら練習計画を立てている。当然、大会1週間前からの練習内容も計画している。顧問の先生や監督、コーチが立てた練習計画を信じて、完璧にこなしていこう。

### 5 モチベーション(意欲・やる気)

最後は気持ちだ。「大会で最高の力を出してやる！」という強い気持ちを競技が始まるまで持ち続けること。この気持ちがあれば、上にあげた1~4のことは普通にできる。