

# 葛西奈津子の連載スポーツ・エッセイ

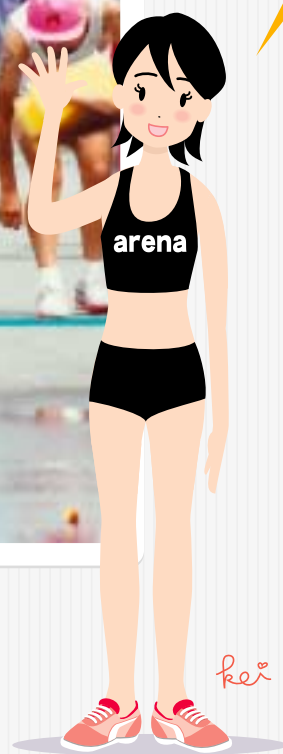
2

# アロハ

# トライアスロン



琵琶湖畔で行われたアイアンマン・ジャパンにて('93)。バイク(自転車)を終えてランにトランジット(次の種目に移ること)したわたし。水分補給も欠かせない。



## こんにちは。

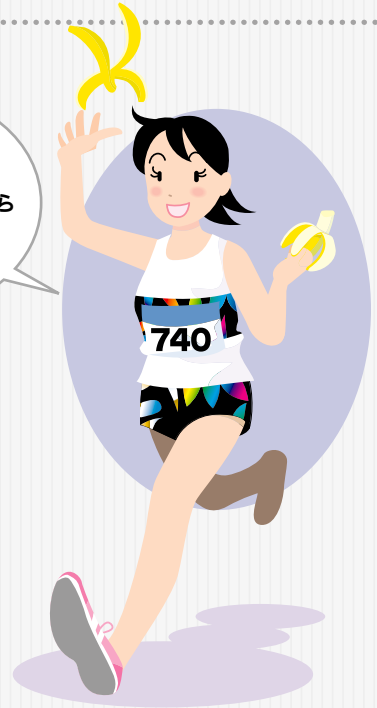
みんな、元気？ わたしの趣味のコト、覚えてくれるかな。超長い距離を走るから、よく人に「**お腹が減ったらどうするの？**」なんて言われる。みんなはお腹がへって動けなくなったことあるかな。車のガソリン切れ(ガス欠)と同じように、人間のカラダだってエネルギーが足りない時、突然動かなくなっちゃうよ。レース中や、トレーニング中だってそう。なんだかスピードがおちてきたり、動きが鈍いなど思ったときにはもう遅い。まるでアニメの中のできごとのように、スローモーション、そしてブツンと止まっちゃう。ホントだよ。そんな経験をすると、**人間は食物のエネルギーなしには生きられない**ことを実感してしまう。

アイアンマン・レースの場合、1回のレースに必要なエネルギーは、合計9000キロカロリーほどにもなる。これは体重が約50キログラムの人の目安だけれど、体重、スピード、気象条件(気温、湿度)やその人の体力によっても変わってくるから、10000キロカロリー必要な人もいるかもしれない。これは中学生のみんなが**1日に必要なカロリーの3日、4日分**にもなる。当然、朝ご飯でこんなにたくさん一度に食べられ



ハワイ・アイアンマン( 99 )

レース中に食べるものとしては、市販のスポーツ用補給食(ゼリーやクッキーのようなもの)とか、果物やクラッカーなど。各選手ごとに自分が食べやすいものや好きなものを用意して自転車の貼り付けたり着替えのバッグに入れておいたりするけど、コース上には用意された飲み物や食べ物を渡してくれるポイントもあって、エイドステーションと呼ばれている。日本の大会なら、梅干し、おにぎり、黒砂糖なんかも用意されてるし、真夏だったらかき氷、日が暮れたらあたたかいおみそ汁が出るところもあるよ。あと忘れてならないのがスマイル。エイドは助けること、ステーションは駅、という意味だね。選手にとってはまさに長い距離を走り続けるためのチカラをもらいに立ち寄る駅のような場所なんだ。



カラダもアタマも  
エネルギーが切れたら  
動けないよ!

ないから、レースの途中でも食べる。これもタイムのうちだから走りながら食べるんだけど、慣れないと苦しいし消化も悪い。補給がうまくいかないと、「ガス欠」になってしまおうというわけ。  
レースをするためにはエネルギーだけでなく水分やいろいろな栄養素、ミネラルなども大事だから、選手はそういうことも考えて補給をしている。何を食べるかが自分のパフォーマンスにすぐはねかえるから、みんな真剣そのもの。だれもが自然と栄養学にくわしくなってしまう。  
ところで、「何も食べずに運動すれば、スリムにもなれていいんじゃない?」と思った人、いない? 体脂肪は1キログラムあたり2000キロカロリーのエネルギーになるから、わずか数百グラムから1キログラムほどの体脂肪を燃やすだけでアイアンマン・レースを完走できることになる。  
でも**もちろん現実はずう甘くない**。人間の体は脂肪だけを効率よく使うことはできないし、なんといつても困るのは脳がはたらかなくなることなんだ。  
「血糖値が下がってふらふらする」なんていうのをきいたことはないかな。血糖っていうのは血液に含まれるブドウ糖のこと。食物に含まれる炭水化物(でんぷんなど)や、**肝臓に貯蔵さ**

れているグリコーゲンなどが分解されてできる。実は、**脳が利用できる唯一のエネルギー源が血糖**。だからいくら体脂肪をつかっても脳ははたらけない。脳がガス欠を起こして、ふらふらしたり適切な指令(学習や記憶だけでなく筋肉を使う運動の命令など)が出せなくなってしまう。  
このことは勉強するときにもいえる。「ご飯はきらい」、「ダイエット中だし」なんていってると、脳が栄養不足になって記憶力や計算力も鈍っちゃう。**テスト勉強の夜食には、炭水化物を補給できるうどんやおにぎりが最適**なことだね。  
残念ながら、今月はこの辺でおしまい。お腹がへっちゃあ始まらないってコト、わかってくれたかな? **カラダもココロ(脳のはたらき)もゴハンを必要**としている。ガス欠になるのはなにもトライアスロンのときだけじゃない。そつ、一生懸命、勉強したキミも部活に打ちこんでるキミも、自分がゴハンのガンリンで動いてることを忘れないでね。



じゃあ  
また来月ね

