

ぼくの勝負メシ

雨引小 六年 篠崎 迅

「誕生日おめでとう！かんぱーい！」

ぼくは九月生まれ。祖父の田んぼの稲刈りが終わった次の日に生まれた。祖母に、

「お米ができるの待つて出てきたんだよね。」と今でも笑い話にされるくらい白いご飯が大好きだ。お祝いの乾杯の手に持つているのは、茶わん大盛りのピカピカに光る新米のご飯だ。しかし、そんな白米大好きなぼくでも、ど

うしてもご飯がのどを通らない日がある。

ぼくは、走る事が好きで、小学三年生から陸上を始めた。大会の日は、朝から緊張で胸がいっぱいで、食べないと力が出ないことは分かっていても、どうしても食欲がわかない。とりあえず何か口に入れなければ、とゼリー飲料を無理やり流し込む。でも、それではいい記録が出ないことも分かっていた。

そんな時、悩んでいるぼくを見かねた母が色々調べて、ぼくにぴったりじゃないか

とすすめてくれたのが、「パワーボール」だった。パワーボールは、ピンポン玉サイズのラップでくるまれたおにぎりで、フィギュアスケートの羽生結弦選手やオリンピックの競泳選手をも支えた必勝フードだ。人間の体に必要な栄養素の中で最も重要なのが炭水化物で、体の中で分解されると、グリコーゲンとして筋肉に蓄えられ、運動をする時のエネルギー源になる。これが不足すると、パフォーマンスが低下し、集中力が切れ、ケガのリスクが増えたり、疲れが出やすくなったりするそう。そこで、短時間で手軽に栄養補給ができるように考え出されたのがパワーボールで、練習や試合の合間にパクッと食べられる一口おにぎりが、アスリートにとって最適な栄養源というわけだ。日本人にとって食べ慣れた、身近なおにぎりが一流のスポーツ選手を支えていると知っておどろいた。

それを知ってからは、練習や大会の時には、毎回母がパワーボールを作って持たせてくれた。

る。一口サイズで、一つ一つラップで包んであるの、食欲のない時でも一口でパクッと食べられて、少しずつ栄養補給ができる。練習の合間や、大会のレース前の緊張の中でも、気負わずに食べられるパワーボールは、今ではぼくにとって欠かすことのできない勝負メシになった。

大会では、スタートだけは自信があって最初とび出しても、後半スタミナ切れで追い抜かれていたぼくも、うまくエネルギー補給ができるようになってからは、最後まで力を出し切れるようになった。改めて、ご飯の底知れないパワーのすごさを知った。周りに比べると、まだまだ体が小さいぼくだが、これからもパワーボールに力をもらって、大好きな陸上を続けていきたい。

朝夕の涼しさに秋の気配を感じる今日このごろ。田んぼの稲が黄金色に輝き始める。夏休みが終わると、ぼくの誕生日がやってくる。今年も、新米で乾杯するのが楽しみだ。