



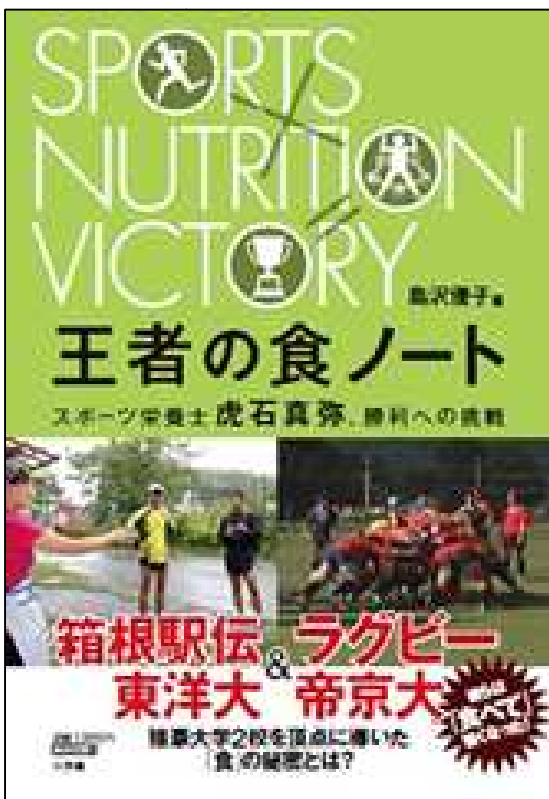
教師といえども、皆がみな読書家なわけではありません。読書はとても個人的な行為なので、ほかに優先順位の高いことがあれば、簡単に後回しになるからです。でも、読んでこなかった先生方も、大人になってから、ああ、本を読んでおけばよかった、と切実に感じるのです。働き出してからではなかなか時間が取れなくて、ますます離れてしまう。今回は体育科の谷口先生です。

## おすすめの本

体育科 谷口宏紀

私は高校時代、ほとんど本を読まない生徒であった。「高校時代に読んだ冊数は？」と問われれば、たぶん片手で足りるだろう。その頃の生活と言えばクラブ活動が中心で、そちらに打ち込んでいた。「だから、本を読めなかった…」というのは言い訳である。いま振り返ると、時間はあったように思う。学校の宿題など以外に、友人と遊んだり、マンガを読んだり、またはテレビゲームをしたりなどと、さまざまな遊びもしていた。もし、私が皆さんと同年代に生まれ、同じ高校生だとしたらスマートフォンで遊んでいたかもしれないし、もしかしたら、携帯依存症になっていたかもしれない。私は皆さんのそういった内情を理解した上で読書を薦めたいと思う。一度、そういった誘惑から離れ、本を読んでみよう。内容はどんなものでも良いので、興味のあるものを手に取り、まずは数ページずつから読み始めてみよう。読み終わると、新たな世界を感じることができ、価値観が広がるだろう。

そんな皆さんにおすすめするのは、「王者の食ノート」（島沢優子著）という本である。私はスポーツ



が好きなので、それに関するノンフィクションの本である。とくにクラブ活動をしている生徒には是非読んでもらいたい。

この本の主役はスポーツ

# 読書の速効性『王者の食ノート』谷口宏紀

栄養士である虎石真弥さんである。今年の箱根駅伝で、新たな「山の神」が生まれたのは記憶に新しいことだろう。では、それ以前の「山の神」柏原竜二選手を知っているだろうか。その速さに国民が釘付けになったのを覚えている。その柏原選手を軸に箱根駅伝で優勝した東洋大学陸上部、また今年の全国大学ラグビー選手権大会で6大会連続6度目の優勝を成し遂げている帝京大学ラグビー部という2つの強豪チームがある。その強さ陰にはある秘密があり、それがスポーツ栄養士である虎石真弥さんの存在であった。



虎石真弥氏

2校の競技は異なるが、選手の意識は高く、意欲的に日々のトレーニングを頑張っていた。しかし、トレーニングから一歩離れると、ジャンクフードが大好きな今どきの男子学生であった。虎石さんは、選手たちの「食事よりもトレーニング」という意識を「食事＝トレーニング」へと変えていくのである。最初は「栄養なんかで強くなれるの？」という疑いを持った選手たちがいるが、だんだんと意識改革がなされていく。「食」の成果というのはすぐには出ずに、目には見えにくいですが、少しずつその力を認識していき引き寄せられていく。そこに結果が訪れたときには、虎石さん、そして「食」の力を信頼しきっている選手たちがいる。

その他にも、「誰でもできる虎石メソッド」として、各アスリートに必要なレシピ等が掲載されていたり、また運動後の食事を摂るタイミングなど、さまざまな「食」に関する内容が織り込まれており、とても興味深い一冊となっている。

日本のスポーツの現場では、まだまだ「食」というのが重要視されていないのが現状である。私はこの本を読んだことにより、スポーツにおける「食」の重要性を更に考えるようになった。皆さんにもこの本を通して「スポーツ」と「食」との重要な繋がりを知ってもらえれば幸いである。