

ゴハンは茶碗3杯「食育」通し強い人間育てる

NPO法人スポーツクラブどんぐり（中田純一理事長）が運営するサッカークラブ「FCアヴェニータソル」。そこに所属する小中学生が、食育の一環として毎年、地元伊賀米コシヒカリの田植え体験を行っている。始めて5年目となるこの体験、下の写真は収穫して販売された米だ。サッカーを学ぶ子どもにとって田植えがなぜ必要なのか。中田理事長によると、「サッカーは人生の一つの通過点だが、食は体づくりという意味で一生の問題。当クラブでは食育を通して人間としての根幹の考え方や姿勢を学ばせており、絶対に必要なことだ」と断言する。



田植えをするスクール生たち（14年当時）どんぐりHPより

食育を導入したきっかけはサッカーの試合でもうひとつ勝ちきれなかったこと。「残り10分が集中できずに負けてしまうことが多かった。テクニックのある選手は多く在籍しているが、スタミナが足りなかった」。そこで、子どもたちにもっと食べることに集中するよう呼びかける。「ごはんを必ず3杯以上食べさせた。1杯目は生きるため、2杯目は大きくなるため、そして3杯目

は強くなるため、と目的を考えながら食べるよう訴えた」。もちろん、量は食べられるだけでいい。例えば3杯目は一口でもいい。大切なのは生きる、大きくなる、強くなることを意識することなのだという。これだけでチームはガラリと変わった。集中力が高まり勝率も大幅にアップした。そして今では他チームでも食育を実践しているという。

実はアヴェニータソルでは、ことし1月にジュニアユースチームの監督をしていた元Jリーガーの関本恒一さんがおよそ2年間にわたるガンとの闘病の末、37歳という若さで亡くなった。十分に食事を摂ることができず、みるみる痩せていく中で関本さんは「食べるということがどれだけ大切なのか自分の命をかけて理解できた」と語ったという。チームは深い悲しみに



収穫したコメは販売もされる

に包まれたが、「いちばん身近にいて尊敬する人が子どもたちに食の大切さを教えてくれた」と中田氏は前向きにとらえる。

この食育は、もちろん仕事でも同じことがいえる。粘り強くなることは可能性という人生の選択肢を自分たちの力で広げることができるのだ。中田商事の社長を務める中田氏は「しっかり食べるのが最後の踏ん張りにつながる。そういう人材が当社に入ってきてくれることを願っている」と笑顔で話す。