

さく ぶん ぶ もん にゅう しょう さく ひん
作文部門入賞作品



ない かく そう り だい じん しょう
内閣総理大臣賞

しょう ぶ ぼくの勝負メシ

いばらき けんさくらがわ し りつ あま びき
茨城県桜川市立雨引小学校 六年 篠崎 迅

「誕生日おめでとー！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、

「お米ができるの待っ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っているのは、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、走ることが好きで、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るけど、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、ぼくにぴったりのん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、フィギュアスケートの羽生結弦選手やオリンピック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つと食べられる一口おにぎり、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、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る。一口サイズで、一つ一つラップで包んであるので、食欲のない時でも一口でパクつと食べられて、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つ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けど、これからは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。

