



由を聞いてみると、これが麹甘酒。では、僕がこれまでイメー

ジしていたのは何だったの？あれは酒粕甘酒だったのです。僕が頂いた甘酒は秋田の酒屋さんが作った麹甘酒でした。瓶の中に米粒が入っているのに甘いなんてちょっと不思議。

麹甘酒はスーパーマルチなサプリメント。吸収しやすいけど、太りにくいとのこと。しかも残念ながら（！）ノンアルコール。こんなに美味しいものだったら毎日でも飲めるかも。しかも、牛乳と混ぜて飲んでみると本当に美味しいヨーグルト。
山下さんは、「昔の人は自分で作っていたのよ」。やはり日本にはいいものがたくさんあるんですね。

スポーツと医学

マラソンのトレーニングをするようになって自分の体の動き、筋肉の動きについてとても敏感になりました。体のどこが弱いかを考え、そこを鍛えるというのがトレーニングです。だからこそ、人間が走るという動作を考えていないと、自分に何が足りないのかが分かりません。



一方、医学は体に異常がきたしたものを正常な方向に修正していくものです。こう考えてみると、スポーツも医学も、人間の身体機能、能力を向上させるという意味では同じと考えることができます。オリンピックな

どでは、金メダリストの影にいた名伯楽の存在が報道されます。名コーチはまさに名医ともいえますね。

双方に共通するのは診断と将来展望です。その人がどういう人間で何が長所で何が短所かをしっかり見極め、どこまで成長するのか、どこまで回復するのかを想像する力があることです。そう考えるようになってから「名医」といわれる人より「名コーチ」といわれる人に興味が湧きます。
ちなみに学生時代から剣道、硬式野球、アメリカンフットボールとスポーツをやってきましたが、ここまですべてについて考えたことはありませんでした。そういえば、実力のなさを道具のせいにしてたっけ！