

私とバスケットボール

一宮西部小・5 森 南那香

私は今、ミニバスケットボール教室の「めだか」というチームに所ぞくしています。私がバスケットをやるうと思っただけは、昨年の夏に友達が出場している子ども会のバスケットボール市内大会を見に行った時、速いドリブルや強いパスをしてすごかった。いとあそこがあの気持ちがいっぱいからです。四年生の十月から始めたので、友達に比べたらまだまだ上手くできていませんでした。パスがゆるくなつてしまったり、ドリブルはボールや下の方を向きながらでないとなかなかつたりして、バスケットボールはこんなにむずかしいのだと不安になりました。けれど、上手なチームメイトを見て、どんな工夫をすれば上手にプレーできるかを目で見て学ぶこともたくさんあると思いました。パスをするときは、手だけではなく足やこしの動きも使ってパスをする事で速いボールを出すことができます。ほかにドリブルをしながら周りを見ることができれば、チームメイトの動きや場所もはあくできてボールを回すこともできます。このように自分なりにできることを教えてもらったり、見て真似したりして試合に生かせるようにしています。試合では、相手が六年生でディフェンスが上手だと、練習を生かした自分の思うようなプレーができない事が多いです。そこで、プレーに自信がもてるくらい練習して、失敗をおそれずに自信をもってやればもっともっと試合で活やくできるようになると思います。また、試合はたく

さんの人が見ているし、とてもきんちょうします。きんちょうする中でもふだん通りのプレーができるか、練習の成果が出せるかが大事になると思います。そのために私は、いつも自分の手に試合の目標や家族からの応援メッセージを書いていきます。試合の前やタイムアウトの時に自分の手をみて気持ちが少しでも落ち着くようにと思っています。そうすることできんちょうを勇気に変えることができます。試合の後は、お母さんが良かったプレーやおしかったプレーを話してくれます。その時にはどんな理由なのかも教えてくれます。最後には「南那香ならもっともつとがんばれるよ」と言ってくれます。このようにお母さんだけでなく家族の応援が私のパワーになっていて、週に五日ある練習も楽しく参加してがんばれています。

私がバスケットボールを始めて良かったと思っただけが四つあります。一つ目は、体力がきました。バスケットボールを始め一か月後のマラソン大会で、タイムが速くなり初めて十位入賞することができました。賞状をもらえたことがとてもうれしかったです。二つ目は、チームメイトと仲良くなることができて友達が増えたことです。同じ小学校でバスケットボールをやっている友達はもちろん、豊川市内の様々な小学校からチームに集まっているのでたくさんさんの友達ができました。みんな元気がよくてにこにこしていて、話をしているととても元気になれます。三つめ目は、バスケットボールが上手くなっていく楽しさを知ることができたことです。バスケットボールはずっと走ることもあるし、正直つかれることもあるけれど、シュートが決まったとき、チームが試合に勝った時はとても達成感があります。いいプレーををするとコーチにほめられるの

で、家でも自主練をがんばることができています。四つ目は、前向きな気持ちになれることです。バスケットボールの試合は勝つか負けるかのどちらかです。勝った時にはもつと強いチームと戦ってみたい、チームみんなで勝ちたいという気持ちになります。反対に負けてしまった時には、次は絶対負けたくない、そのチームに勝つためにはどうしたらいいかなとチームみんなで考えます。負けてしまったからバスケットボールが楽しくないとかもうやめたいという気持ちになることはありません。一人で戦っているのではなくチームメイトと支え合っているということも気持ちを前向きにできるきっかけになっています。

今のチームでプレーできるのは五年生の一年間なのであと半年程になります。選ばつチームなので来年は上のチームに行けるのか、他のチームに行くのかはわかりません。チームメイトにくらべてバスケットボールを始めた時期がおそいので、まだまだ課題が多いです。それでも、どうにか選ばつチームに選ばれるようにがんばりたいと思います。強い気持ちをもってプレーすること、バスケットボールを楽しむことができるように過ごしたいです。