

ぼくが強くなるために

小坂井西小・5 河邊 佑哉

「くやしい、ぼくのせいで負けたんだ。」

保育園最後の運動会でぼくはリレーのアンカーになった。走るこ
とが好きなぼくは、バトンをもらい、思いっきり走り出したら転ん
でしまった。ぼくのチームは負けてしまい、とてもくやしくてなみ
だで顔がびしょびしょになった。もつと足が速くなりたい、一番に
なりたいたいと強く思った。

そんな時、友達のおばあちゃんが、
「ゆう君もいっしょに走ってみたら。」

と陸上クラブにさそってくれた。陸上クラブでは、とけてしまいそ
うな暑い日も、手の先が氷のように冷たくなる寒い日も、みんな
がんばって練習をした。今では少しずつタイムが速くなり、前より
ももつと走ることが楽しくて大好きになった。

ぼくは今までにたくさんの陸上の大会に出ている。大会では、良
いタイムが出るたびに保育園の時みたいに上手いかないときもあ
る。きんちようしていつも力が出せないときはすごくくやしくて
悲しい。

たぶんプレッシャーを感じて、体がかたくなってしまふのかなと
思う。プレッシャーに勝つためには、どうしたら良いかお母さんと
考えた。お母さんは、

「とにかく自分が楽しめばいいんじゃない。」

と言う。いつも楽しんでいるけど、楽しむって何だろうと思い、辞
書やインターネットで調べてみた。

たのしむには、「楽しむ」と「愉しむ」の二つがあることを知った。
「楽しむ」とは、だれかや何かから与えられる喜びのことで、「愉し
む」とは、自分自身が主体となって、自分の中からわき上がる喜び
のことらしい。ぼくには、まだ言葉の意味をしつかり理解するのは
難しく、頭の中がもやもやとぼんやりしている。

でも、今年の箱根駅伝の第五区を走った青山学院大学の黒田朝日
選手を見て、少しだけ「愉しむ」ということが分かったような気が
した。黒田選手はがむしゃらに走っていて、とても楽しそうだった。
見ているぼくまでわくわく、どきどきして、胸が熱くなった。多く
の選手はタイムを見ながら走るけど、黒田選手はいつも時計をつけ
ずに走るそうだ。

「自分の感覚を大事にして自分の限界を感じながら走っている。」
と黒田選手はインタビューで話していた。

もちろんスポーツだから順位は大事だけど、勝ち負けよりも、自
分と戦って、自分がなつとくすることを大切にしているのかなと思
った。

今のぼくはどっちの「たのしむ」だろう。ぼくも黒田選手のよう
に愉しむことで、自信をつけていきたい。そのためには、はっきり
した目標をもって、どんな練習をがんばるかを考えていく。

まずは、千メートルを三分二十秒で走れるようになること、坂登
のスピード練習、体幹の筋力をつけるためのストレッチをがんばっ
ていこうと思う。

楽しんでと言ったお母さんは、ぼくがうきうきと楽しく走れたら

良いという思いで言ったそうさ。

「たのしむことにこんな深い意味があるなんておもしろいね。お母さんも仕事を愉しもう。」

と話していた。

今、陸上をがんばっているのは、一生けん命に教えてくれる優しい先生、あこがれの先ばい、はげまし合える仲間、応援してくれる家族がいるおかげだ。それだけでなく、練習場所の公園、公園をいつもきれいにしてくれている地域のみなさん、陸上大会や学校のランニングデーで集中して安全に走れるように準備をしてくれるスタッフのみなさんや先生方がいて、ぼくは走ることができると。とつてもうれしくて幸せなことだ。

応援してくれるみんなのことも思いながら走ると、プレッシャーも大きくなる。でも、力が出し切れたときの喜びは、自分とみんなの分できっともっと大きくなると思う。これからのぼくは、プレッシャーに勝つために、走ることを愉しみながら目標を達成していくんだ。達成できたときは、ゲームの時間を増やしてもらったり、おいしいグミをたくさん食べたり、大好物のみそカツを食べたりして自分にごほうびをあげたい。

陸上ができるのはたっくさんの支えがあるからだ、感謝の気持ちをもつことが大事だと思った。練習後にはいつもみんなと並んで、使わせてもらった公園や競技場や向かって

「ありがとうございます。」

とあいさつをしている。今日からは、今までよりも心をこめてあいさつをすることから始めてみよう。