



水泳大好き!!!

田中 咲帆
たなか さほ

品川区立小中一貫校日野学園一年（東京都）

私は今、十三歳で中学一年生です。三歳から水泳を始めて現在も継続中です。六歳年上の姉の影響で水泳を始めました。母からは小さい頃の私について、「あなたはね、お姉ちゃんが泳ぐのを見て私も泳ぎたいって何度も言うから、三歳になったら水泳教室に行こうね」と説得したのよ。」と聞きました。

時々、家族でプールに行くのがとても楽しくてその時の楽しい記憶から、週に何回も泳いでいる姉を見て、私ももっとプールで泳ぎたいと思うようになりました。

今はその願い通りに、ほぼ毎日泳いでいます。泳ぐのが好きだから、毎日泳いでいても飽きないし、楽しいです。練習はきついけれど、泳ぐと気持ちがいいです。

水泳は個人競技です。でも練習はチームの仲間と一緒にします。仲間がいるから楽しいし、頑張れると思います。ただ泳ぐだけなら一人でも出来ます。でも喜びや苦しみを共感出来る事やその仲間の存在が大事なのです。人は感動する出来事があると、誰かに伝えたくなると思います。自分一人よりも、もっと他の誰かに知って貰うと嬉しいからです。自分の喜びも他人の喜びも同じものだから共感するし、苦しさや辛さを知っているから、他人に思いやりを持てる

のです。そういう事が、水泳を通して体験出来ています。

私が水泳をしていく中で、一番大切になっている事があります。それは、泳げる環境がある事や、支えてくれる家族や友人、選手のために一生懸命になってくれる先生やコーチに感謝する事です。この全てが大切で、ひとつも欠ける事なく与えられていて今の自分があります。

スポーツを続けていくうちに、もっと上達したいと思うようになりますが、それには努力が必要です。頭で考えているだけではなく、繰り返し練習をする事が大切です。上達したかどうかは、すぐに分からない時もあります。そんな時は辛抱強く自分を信じて練習します。それはまるで寒くて厳しい冬をこらえて、春に花を咲かせる梅や桃や桜のようです。咲く時期も形も違います。似ているけれど、一つとして同じものはありません。一つの木にはいくつもの花が咲きますが、早く咲き始めるものやゆっくりと咲くものがあります。先に咲くものは人々に春の到来の感動を与え、後に咲くものは春の到来をよりいっそう盛り上げます。どちらも美しいです。

結果は大事かもしれませんが、そこに至る過程の方が人を成長させてくれると思います。

失敗してがっかりする事もありますが、頑張った自分を知っているから自分を信じる事が出来て、他人の頑張る姿を見ると応援したくなるのです。応援する側と応援される側の両方に心の躍動感があるって、それはとても気分がいいものです。

人にも植物にもそれぞれに美しさや良さがあります。嬉しい時もあれば、悔しい時や悲しい時もあり、そのどちらも大切に貴重な体

験です。

スポーツは上手下手や競争が全てではなく、その目的や目標は、みな違うもので良いと思います。まずやってみて、そして楽しむ事です。楽しむ事が心を健康にします。心を健康にする事は、自分自身で決められるし、いつも休まず私たちを照らし続けてくれる太陽のように、誰もが平等に持てるものだと思います。心が健康だと毎日を充実して過ごせるし、自然と笑顔になります。

笑顔の人が増えると、その場の空気がきれいな感じがします。

自分と家庭と学校とスイミングクラブと地域と日本と世界と、全てを含む地球が健康で笑顔になれば良いと思います。

今、私は多くの力に支えられ守られて生きています。

いつも、ありがとうございます。