校長室から

ひがしなら通心

（Ｈ２９年度）　茨木市立東奈良小学校　川上　隆　Ｎｏ．４２

平成３０年１月１５日（月）発行

どんな環境でも強くなれる！

笑顔のアスリート学　萩原智子（はぎわら・ともこ）

昨年６／８（木）のＮｏ.１３で紹介した、水泳オリンピック選手だった萩原智子さんの新聞記事です。あなたは、無い物ねだりをしていませんか？

「もっと整ったところで練習ができたらいいのに」

先日、ある県で行われたアスリート育成支援事業で小学生、中学生に水泳指導をした際に耳にした言葉である。こういった言葉を聞いたのは初めてではない。私が第一線を退いてから、水泳指導や講演で地方へ行く先々で、幾度となく聞いてきた。その度に私は「大丈夫！どこでも強くなれる！」と、心の中でガッツポーズをして応援している。

私は３０年以上、山梨で生活し水泳競技を２０年続けてきた。私が幼い頃から、山梨には室内の長水路（５０㍍）プールが存在しない。２時間もあれば行くことのできる東京、神奈川、静岡、群馬、千葉、長野には室内長水路プールがあるのに。東京、神奈川、静岡に関しては、県内にいくつもの立派な施設が点在している。そのプールは、大きな国際大会や全国大会をも開催できるキャパシティーがある。

＜心にできた「逃げ場」＞

私は小学２年生から水泳を始め、全国大会や合宿などで他県へ出向くことが多かった。その度に見たこともない屋根のある大きな５０㍍プールに圧倒された。その驚きと憧(あこが)れは、いつしか心に「羨（うらや）ましさ」を生み出し、「逃げ場」をも作り出してしまった。

記録や結果が出なくなると、自分自身への厳しい問いかけを忘れ、不調の原因を必死で見つけようとした。その原因の一つが、練習施設や用具などの環境だった。

シドニー五輪出場まで、毎日のように練習していたスイミングクラブのプールは、水深が浅いところで 1.1 ㍍。当時の私の身長は１７５㌢を超えていた。プールで立つと水面が腰の下あたりで、選手コースだけで許可されていたスタート台からの飛び込みも慎重にこわごわと練習していたのを今でも思い出す。

山梨県は田舎で、いい施設がない、物がない、情報がない…と、無い物ねだりを繰り返していた時期もある。大都市で練習をする同世代のライバルたちが良い記録や結果を出すと、「だって、良い環境で練習しているんだから、田舎で練習している私には無理な話だ」などと思っていた。環境の問題を完全に逃げ場にしていた。

しかし、そんな私の心を変化させてくれたのは、指導者の存在だった。私が小学６年生に上がる頃、陸上トレーニングをしているときに、「山梨は田舎だ。無い物もたくさんある。でも無い物ねだりをするな」と。当時、私が陸上トレーニングなどで使用していた用具は、ほとんど指導者の手作りだった。自転車のタイヤに入っているチューブをつなぎ合わせたストローク強化の用具をはじめ、布を縫い合わせた袋に砂を詰めて作った重り、ペットボトルに水や砂を入れた手作りダンベルなど…。

手作りのトレーニング用具は紹介できないほどだ。用具を作る指導者は、「無い物ねだりをするな。ある物で勝負するんだ。自分で考えて工夫するんだ」と熱く語り、「この環境で強くなれたら、本物だ。タフになれるぞ」と背中を押してくれた。

＜全ては気持ち次第＞

田舎でも強く速くなれるんだ、と心に決めてからは、一度も無い物ねだりをしたことはない。逆に、この環境で絶対に強くなるんだとハングリーになれた。大都市の素晴らしい環境で開かれる全国大会でも、「こんな大きなプールで、ちゃんと泳げるかな？」と不安になったり、気負ったりすることなく、「最高の環境だから、絶対にベストタイムが出る！」なんて前向きに考えられるようにもなった。こんな話を今、悩んでいる地方のアスリートに向けて話すこともある。

全てが整っていても強くなれないアスリートもいる。環境が整っていない田舎であっても新記録を更新するアスリートだっている。全ては気持ち次第なのだ。「こんな整っていない環境で頑張れない」と思うのか。それとも「この整っていない環境で頑張り抜くことができたら、必ずタフになれるんだ」と前向きに考えられるか。ほんの少しの精神的変化が、自信を生み出す。「無い環境」は、心身ともにタフさを培（つちか）い、工夫する楽しさを教えてくれ、さまざまな角度から考えられるようになる。それに気がつけるのか、気がつけないのか。それがレベルアップの大きなターニングポイントになる。

みんなのためのルールブック

「あたりまえだけど、とても大切なこと」　ロン･クラーク　草思社

ルール２５　宿題がよくわからないときは質問しよう

宿題の内容がよくわからないときは、思いきって先生にたずねてみよう。

●ちゃんとやるつもりはあるのに、内容がわからなくて宿題ができなかったら、残念だろう。授業中に「わかりません」と言いにくければ、授業のあとに先生に質問にいこう。