

ずいそう

心



浅見 八瑠奈

コマツ女子柔道部の浅見八瑠奈です。私は今までの柔道人生と今現在歩んでいる柔道人生の中で一番大切にしている“心”について、書かせて頂きたいと思います。

私が柔道と出会ったのはまさに運命でした。というのも、私は「柔道がやりたい。」と言った記憶も、初めて道着に腕を通した時の記憶もないのです。父が柔道選手で私が生まれた頃には高校の柔道部の監督もしており、強制的に柔道をやらされたのです。しかし、3歳から続けてきた柔道ですが一度も辞めたいと思っただけでなく、私は柔道にのめり込み、今では私にとってではなくてはならない存在になっています。

こんな運命的に柔道と出会った私ですが、柔道に取り組むうえで大切にしている4つのことがあります。

まず1つ目は素直な心です。物心つく前から道場に通って稽古していた頃から、人一倍負けず嫌いだった私ですが、先生に言われたことは素直に聞き入れることができていました。それはきっと先生のいうことを守って稽古していれば必ず強くなれると思いながら取り組んでいたからだと思います。今でもそのことは身に付いているように思います。自分の意見や意思をもつようになった今では、言われたことを全てその通りに実行するというのではなく自分に必要なこと、プラスになることは受け入れるようにしています。素直な心がなかったら自分に必要なことがあってもそれに気付かないまま過ごしてしまうかもしれません。そういった意味でも素直な心は大切なのです。

2つ目は何事にも一生懸命取り組む心です。これは柔道だけではなく全てのことに通じることだと思います。「一事が万事」という言葉がありますが、一つのことを一生懸命できる人は何に対しても一生懸命できる。逆に、一つのことを疎かにすると全てが疎かになるという考え方です。また、一生懸命に取り組むということは夢中になるということです。夢中になることは楽しいです。また、一生懸命にやっけて出た結果はど

んな形であれ受け入れられるのです。自分に後悔しないためにも一生懸命の心を大切にしています。

3つ目は諦めない心です。長い柔道人生、いいことばかりではありません。壁にぶつかることや自分の思う結果がでないことも何度もありました。しかし、目標を立て、その目標を達成させることを諦めず一歩一歩前に進めば結果はついてくるものだと思います。諦めない心、粘りの心が強くなるためには大切です。

4つ目は感謝の心です。私がこうして柔道が続けられるのは今まで出会った恩師の先生方、一緒に汗を流した仲間、いつも応援して下さるたくさんの方々、そして陰で支え励まし応援してくれる家族の存在があるからです。その存在は私の原動力でもあります。自分に驕らず感謝の気持ちを持って柔道に取り組める選手でありたいと思います。

さて、スポーツの世界では“心・技・体”という言葉をよく耳にします。私はある先生に「なぜ心が初めにくるか分かるか？」と聞かれたことがあります。先生は「心の部分が一番大切で一番難しいからなんだ。」と言っていました。人は嫌なこと、苦しいことから逃げたいと思うようにできている。だから人に勝つより苦しいことから逃げない自分自身に勝つことは一番難しく大切なのだと。

また、私の好きな言葉の中に『楽は苦の種・苦は楽の種』という言葉がありますが、これも似たような意味を持っていると思います。柔道に置き変えると『後に優勝という結果を出したいのであれば今苦しい道を選びなさい』と言っているんだと思います。

現在私はロンドンオリンピックでの優勝を目標に毎日稽古に励んでいます。この気持ちを常に持って自分が歩むべき道をしっかり歩いて行きたいと思えます。そして、一番大切な“心”の部分を強く、そして磨いていきたいと思えます。