



〈今月の1枚〉

放課GO!GO!

(地域の先生タイム～百人一首を体験しよう～)

## スポーツが教えてくれるもの

学生時代から、運動音痴なうえに物事が長続きしない私にとって、何らかのスポーツに取り組むことは大変ハードルが高く、市民ランナーの皆さんが街中を疾走している姿を見たり、スポーツサークルに所属している皆さんが仲間とともに汗を流す様子を目にしたりにするにつれ、心の中に劣等感が沸き上がり、ますますスポーツと自分との距離が遠くなる気がしてなりません。

ただ、人は、「知る」「する」「見る」「支える」という4つの観点からスポーツと関わることができるということを知ってからは、少しスポーツと自分の気持ちの距離が縮まった気がして、まずはスポーツを「知る」ところからお付き合いを始めてみようかと、スポーツに関わる様々な書籍を読むようになりました。

そのように手にした本の1つに『神様は返事を書かない』（文藝春秋社）がありました。この本は、スポーツライターであり、2015年に逝去した阿部珠樹さんが、スポーツ雑誌『Number』に寄稿していた900以上の記事の中から、野球、サッカー、プロレス、競馬など、様々なスポーツに関して厳選した全42篇が収録されています。その1つに、陸上競技を描いた「阿萬亜里沙 アリサお帰ってきた」という1篇があります。

宮崎県日南市に生まれた阿萬亜里沙さんは、小学生時代から、喘息を抱えながらも走ることに人並外れた才能を見せ、周囲からの注目を集めます。彼女は中学に入ると新体操をやってみたくて思いこんだものの、足の速さを買われて陸上部に入部し、3年時にはジュニアオリンピックで優勝を果たします。高校進学後も、1年時のインターハイでは準決勝、2年時のインターハイ決勝では当時の日本記録である11秒73を記録して優勝、3年時のインターハイでは100mと200mで2連覇を成し遂げるなど、華々しい記録を打ち立てます。

このような実績から、陸上競技の盛んな大学や実業団から多数の誘いがあったものの、中学・高校と、陸上競技は嫌々続けていたこともあって、陸上とは関係ない短大に進学して創作ダンスに取り組みました。彼女はこう、語っています。

「中学の時から、いやだ、いやだと言いつつ続けてきた陸上だったので、それ以上続けようという気持ちはありませんでした。自分の持っているものからいっても、十分過ぎるほどの成績も残せし、それ以上続けて陸上しかできない人間になるのもいやでした。だから、普通の大学に進んで、陸上とまったく違うことをしようと決めていました」。

しかし、2年以上も陸上競技から離れた生活を送っていた彼女の心に、再び陸上に取り組みたいという気持ちが芽生え始め、短大卒業後はテレビ局に勤務する傍ら、1人で練習を再開し、その年の秋に行われた全日本実業団対抗大会100mに出場して2位となり、全国レベルでのカムバックを遂げました。

終盤、彼女の話した言葉に、次のようなものが出てきます。

「高校の時は、髪を短くして、はちまきを締め、目を吊り上げてスタート地点に立っていたんですが、社会人になってからは、髪型に工夫したり、ちょっとお化粧をしたりしてレースに出る余裕もできました」。

年齢を重ね、精神的なゆとりが生まれたこともあるかとは思いますが、しかし、物事に取り組む際の心持として、やはり、その対象を『好きだ』『やりたい』という思いがあってこそ、取り組むときの充実感というもの生まれるのだろうと、思いました。それは、スポーツにとどまらず、仕事でも、趣味でも、ひいては日々を生きていく上からも。

スポーツは、様々な角度から、それに触れる人に何らかの気付きを与えてくれる素晴らしさを有していると思いました。さて、厚生労働省が取りまとめている「健康日本21（第三次）推進のための説明資料」においては、身体活動または運動の量が多い人は、少ない人と比較して様々な病気の罹患リスクが低くなることや、身体活動・運動の不足は喫煙、高血圧に次いで非感染性疾患による死亡の3番目の危険因子であることについて触れられています。

下腹部に心なしか重みを感じるようになってきた今日この頃、「知る」の他にも何らかの運動について、可能な範囲の「する」に移行しなければならぬかもしれないと、本気で考え始めています。

(指導参事 堤 雅宏)