

#キャリア教育だより

2018年（平成30年）6月7日
第5号
文責 江南中学校 3年部職員

6月になりました。今週、6月4日（月）は、皆さんに先駆けて、「中体連市内陸上大会」が開催されました。陸上部の皆さん、特に3年生部員の必死で懸命な姿からは、「3年間の思い」が伝わり感動しました！江南中学校全員の応援が届いていたような熱い熱い大会となりました。

さて、陸上部の頑張りをかわきりとして、いよいよ中体連大会のシーズンに入ります。同時に梅雨の時期を迎え、日中と朝夕の気温差や高い湿度などの影響のせいか、体調管理に気を遣うことも多いように感じます。ということで、今回は、あるスポーツ選手（ボクサー）の経験談を元に「体調管理」等について少し考えてみようと思います。

自分自身の体調を、普段から意識して整えるということは意外と難しいものです。思い返せば、私が、まだ現役選手の頃、自分の体の調子を敏感すぎるほど気にして生活していたことを覚えています。

当時、私には大きな目標がありました。大学4年生時の一番大きな大会前の話です。その大会は団体戦でした。チームは日本一を目指し、仲間と励ましあいながら、どんなに厳しい練習にも耐え、日々活気ある活動をしていました。

私は、チームのキャプテンという責任も感じていたため、その目標達成のために、自らも毎日血のにじむような練習と、それに耐えるだけの栄養と休養、そして、チーム全体の体調管理にも気を配っていました。

ところが、大会3日前のことでした…。私は、9kgの減量のため、空腹と身体の火照りが影響し、明けがた近くまで眠れず、とうとう上着を脱いで眠ってしまいました。

そこで、見事に体調を崩してしまい、万全の状態で大大会に臨むことができず、チーム全体に迷惑をかけてしまったという苦い経験があります。

しかし、そんな私を仲間は決して責めたり、疎外したり、罵ることなどはありませんでした。「しっかりしろ！…ほら、これを食べて回復しろ！」次は気をつけてくれよ！お前が絶対に必要だ」と厳しくもあたたかい言葉がけと握手で励まし、最後まで私を支えてくれました。

逃げ出したいほどの苦い出来事。しかし、仲間は、共に暮らす生活の中で、私の弱さや失敗をも含め、私の丸ごとを知っていて、認めてくれていたのです。決して忘れられない思い出です…。（おわり）

どうでしょうか・・・？ 自己管理って難しいものですね。

普段から気をつけていたことが、身の周りに起こる何らかの影響により、維持できずに妥協してしまうということが、人間なら誰も起こりうることだろうと思います。が、しかし、それが、この選手のように、自分の中でこだわってきたことであったり、そう何度もないチャンスの場面であったり、もしかして、受験の前日かもしれない…かたり(；▽；)

そう考えると、なんだか怖くなります。少し大げさな話になったかもしれませんが、見通しをもって計画的に取り組んでいくべきことなのかもしれませんね！

また、さらに気づかされることは、一見、自己管理とは、「私」ひとりのことのように考えがちですが、この選手を見てみると、「私」が暮らしている環境には、必ず中間の存在があったということがわかります。

学校生活においても、班や学級或いはチームという集団生活を営む以上、そこには必ず人間関係が生まれます。班員や級友と共に生活する中で、これまで(今日まで)に、

当然、いろいろあるけれど、いろいろあっていいやん。

私も、いろいろあるんよ、あなたも、いろいろあるんやろ。

だから、助け合うんよ。

だから、指摘し合うんよ。いかにことにはイカン！って。

そして、いろいろあるの、知っとるよ。

あなた、よお～ガンバっとるやん！

仲間と出会い、お互いのいろいろを知ろうとし、互いを知るといありのままの営み(つながり)が仲間を創り出し、それが豊かな喜びであることに気づかされ、「私」自身の元気の素となっていくものであり、「自己管理」の先に在る「自己実現」は、『人と人』という人間関係の中でこそ育まれていくものであるということを上記の経験談を通して考えさせられます。

終わりに、江南中陸上部のこれまでを想像してみました…。

例えば、陸上短距離の選手。100 m という、たった10秒あまりの舞台である、その日、その時、その瞬間に自分の最高の状態を合わせなければなりません。すごいことですね。

1人の努力では、最高の状態でスタートラインには立てないでしょう。そこには、共に生活する中で、1人の努力(いろいろ)を知っている『仲間』の眼差しや声援が豊かに存在していたのだと確信できます。

陸上部女子優勝！男子3位入賞！本当に、おめでとう！

さあ！続こう江南中！ファイトー!!