

『剣道と合唱で笑顔になる私』

岩手県

新明館橋市道場

小学6年 橋場 円

私の竹刀袋には、「笑顔」というししゅうが入っています。四年生の全国大会の時に作ってもらいました。難しい言葉はよくわからないので、「笑顔」を選びました。その時から、この竹刀袋は私とともにあります。

私は、剣道が大好きです。小さいころから稽古に行きたくないと思ったことはありません。試合も好きだけど、新しい技を覚えたり、先生方と熱い稽古をしたりするのが大好きです。自分から攻め、相手の出ばなをとらえて面に跳んだ時は、すがすがしい気持ちになります。

でも、もう一つ、私の好きな事があります。それは合唱です。NHK ホールに声を響かせている小学校の先輩にあこがれて、どうしても合唱部に入りたくなりました。合唱部は朝と放課後、毎日練習があります。家族と一か月位話し合いました。大好きな剣道と両立させることができるのか、時間をどうやって生み出すのか、何度も考え、

「剣道も合唱もどっちも頑張るために、やらないといけない事をちゃんとやるから。」

と約束しました。そして、四年生からは「剣道でも全国、合唱でも全国。」を目標に取り組みました。

放課後、三時間レッスンの後、道場に移動して全力で稽古という日もありました。家に帰ってからの宿題は眠気との闘い。必死でやりました。剣道の大会で、合唱の土曜日練習を休んだ時は、友達から楽譜の書き込みを見せてもらい、休み時間に練習したこともありました。そして、ついに、五年生の時には「剣道も合唱も全国」の目標を達成しました。

六年生になって、剣道の大会が増え、夜、大人の先生に稽古をつけてもらうようになると、私の頭の中は、剣道のことについていっぱいになりました。お風呂の中で自由曲を歌うよりも、剣道の稽古を振り返ることが多くなりました。それでも、合唱部の先生は、「円さんは両立していますね。」とほめてくださったのです。きっと、どちらの練習にも手を抜かず、集中してしていたからだと思います。

私は、剣道と合唱、どちらも選びました。疲れてつらい時を乗り越えて両立させるには、いくつかコツがあることに気が付きました。

まず、気持ちの切り替えです。整列して黙想をすると、目を開けた時にきりっとする自分になります。黙想をして気持ちを落ち着かせることで、次のことに集中できるのだと思います。

次に、大好きな友達がいることです。剣道ではライバルのナギ。合唱では気の合うエナ。二人がいるから頑張れます。大笑いするのも泣くのも一緒。二人で励まし合うことが頑張

る力になりました。

そして、あまり後ろ向きな言葉を言わないようにしたことです。「疲れた。」と言うと、足が動かなくなります。「大丈夫。大丈夫。」と思うと、面に跳ぶことが出来ます。言葉の力で気持ちと体のはたらきが変わります。

今年の夏、私たちのチームは、日本武道館で何度も試合ができました。たくさん笑ってたくさん泣いて、五人でいる時間が好きになりました。合唱では、様々な問題が起こっても六年生みんなで話し合い、練習を盛り上げ、聴いている人の心に届く歌声を響かせました。そこで気付いたこと。「剣道でも全国、合唱でも全国」という目標は、ちょっと違うんじゃないかということです。全国大会に行くことが大切なんじゃなくて、そこに至るまでのプロセスが重要なのだと思います。気持ちを切り替え練習に集中すること。前向きな言葉で友達と支え合うこと。毎日の積み重ねが剣道でも合唱でも、私の大好きな両方をやりぬく力になっていったのだと思います。

明日からも「笑顔」の竹刀袋を持ち、私は道場へ向かいます。好きなことをやりぬくことで、笑顔になれると信じています。

そして、岩手県出身の大谷翔平選手のように、私も二刀流で頑張ります。