

心に向き合う難しさ

茨城県

日立ジュニア剣道クラブ

中学2年 瀬谷真琴

今の私の最大の課題は、「心技体」の心（しん）、心（こころ）を強くすることです。剣道を始めて八年の今、この課題に向き合うことになりました。私は厳しい稽古を乗り越えるたびに、強くなった自分の姿を想像し、稽古を続けてきました。ですが、試合になると相手の気迫や攻めに恐れてしまい、有利な試合であっても勝てなくなってしまい、（あの頃の方が心が強かったのだろうか）昔を振り返る事が増えました。

「あの頃」というのは、私が試合で結果を残せるようになった小学三年生の頃の事です。その頃の私は、県外遠征でたくさんの練成会に参加していました。低学年だったにも関わらず、高学年の部に参加し鍛えてもらいました。相手は体も大きく、力も強い男子。吹っ飛ばされて泣く私。泣きながら試合をしました。今思い返すと、がむしゃらに向かっていく自分に対して、本当に頑張っていたなと褒める私と、あの頃の自分を越える、ひたむきさと強さが今の自分にあるのか、比較する私が存在します。もしも。今の自分がああの頃と同じような、がむしゃらを持ち備えているならば、「自分のためだから」と、逃げ出さない稽古をしているでしょう。足が痛いと言いついて、途中で逃げてしまう今、今とあの頃の違いは「心」の差。

ある出来事がきっかけで、強く「心」を意識することがありました。それは、地稽古の際に、先生に一番に懸かりたいという先輩方の姿を見た時です。

以前、ある高校へ出稽古にいった時の事。「次、地稽古やります」と先生が言った瞬間先輩方がすごい速さで面の置いてある場所へ走り出しました。私はその光景に圧倒されながら、とりあえず先輩方についていきましたが、気付けば高校生は面を既に着け終え、我先と先生方の方に走り出し、一瞬で私の周りから消え去っていました。取り残された私は恥ずかしい気持ちと、稽古をいただくということから逃げ、稽古に対して消極的な姿勢が表立っていました。その中、まだ懸かれる先生がいることに気付きました。しかし、その先生の方に足を向けられずに、気付かないふりをしてしまいました。私はこの時、自分の心の弱さに気付いたのです。この経験こそ、私が心を意識する大きなきっかけとなりました。

次の日の稽古、道場の先生から「先生に懸かることから逃げたり、稽古を休む事は簡単だけど、そこで逃げずに向かっていく事が出来れば、自分の弱い心に勝つ事になり、大きな自信につながる」という内容のお話がありましたが、まるで自分に言われているようでドキッとした気持ちになりました。

それからの私は、先生に稽古をいただくにあたり消極的を捨て、懸かるときは一番を目指

して走るようになりました。ですが、いつもそうできるわけではありません。(今日はいいや、明日でいいや)と自分の心に負けそうになることもあります。そんな時は、仲間の頑張ってる姿から刺激をもらい自分を奮起させてきました。

私は剣道を通して、仲間の大切さ、続けることの難しさの他に、自分の弱い心を見つけることができました。稽古を休みたいという気持ちに従うことは簡単です。しかし、そこが自分を鍛えるチャンスなのです。そのチャンスを逃がすのか、受け止めていくのかで、心の成長が大きく左右されるのです。どんなに嫌でも、辛くても乗り越える事で、自信につなげることができる気付きました。その自信は、人に言われて作れるものではありません。

私は、これからも自分の中に潜む弱さに負けぬよう、一つひとつの小さな頑張りやと、弱さに挑むことを積み重ねていき、自信につながる稽古、自信が持てる剣道を求めています。これこそが、最大の課題をクリアしたことになるから。負けるな、自分。負けるな、私。「心」に目を向けて…。