

## 日々是剣道

埼玉県

四誠館

小学6年 古澤悠多

「日々の生活は剣道につながる」

その教えは、ぼくをがらりと変えた。

ぼくは、剣道が大好きだ。剣道を始めた五歳のときからずっと。ただ、ある一時期を除いて…。きつい稽古でも、やりとげた達成感や、納得のいく技が打てたときの満足感は気持ちがいい。試合に勝ったときや、思い通りの試合ができたときの喜びは、気持ちも上がる。もっと強くなりたい、勝ちたい、だから、稽古は一本の技を打つにも決して手を抜かず、全力で取り組んだ。稽古に取り組む姿勢は、誰にも負けない自信もあった。なのに…試合では、調子がいいときと、そうでないときがあったり、大事な試合で勝てなかったりすることもあった。「くやしい。どうしてだ…」悩んだ。剣道に対する、ぼくの気持ちが、くもった時期だった。もっと力をつけるために、もっと稽古をがんばる！じゃだめなんだ。剣道だけ必死にがんばっていても、ぼくを本当に強くする力は身につかない。

それを教えてくれたのが「日々是剣道」だ。日々の生活そのものが道場であり、修行なのだ。それに気づくことができたのは、先生方からの教えや、親からの言葉の数々であった。

「あいさつをしっかりとしなさい。」

あいさつは、人とのコミュニケーションの基本であり、礼儀としても大切なこと。あいさつが相手に与える好印象や、一つのあいさつで大きく広がる人間関係もある。そして、あいさつは、剣道の「礼に始まり、礼に終わる」という、相手への敬意にもつながっていくのだ。

「感謝の気持ちを忘れない。」

日頃から熱心にご指導くださっている先生方への感謝。ともに汗を流し、うれしいときも、つらいときも、はげましあうことのできる仲間への感謝。稽古

や錬成会、大会の送りむかえをしてくれたり、どんなときも、時にはきびしく、時には優しく、いちばんの応援団でいてくれたり、全力で支えてくれている家族への感謝。剣道ができる環境であることへの感謝。自分の力だけでは成り立たないことを忘れないこと。そして、厳しい環境で毎日必死に剣道がんばっている兄と姉。二人には大きな勇気をもたらしている。それも感謝だ。

この「あいさつ」と「感謝」を自分の心の柱とし、他にも日々の行いで、意識していることがたくさんある。

「家族の一員として、家の手伝いをする」

「どんな場でも、みんなが使うトイレのスリッパをそろえる」

「自分で決めたことをしっかり継続する」

「体をつくるための、ストレッチと筋力トレーニングを毎日する」

「剣道ノートを書く」

「好ききらいをせず食べる」

「学校の授業も真剣に取り組む」

「学校を代表する仕事も積極的に行う」

そして「疲れていても、宿題をきちんとやる」

当たり前なこともたくさんある。しかし、当たり前をおこたらないことで、特別な自分の強さや自信に結びつけていく。そんな、「日々是剣道」を意識するようになってから、ぼくは、剣道の調子がいい。自分の中の弱いところが少しずつ変わってきた。そんな自信さえもてるようになってきている。

当たり前をやってくる毎日。当たり前があふれている日常。そんな日々に感謝をし、意識的に取り組んでいたことを、当たり前に取り組める自分を、さらに高めていく。その「当たり前」を「特別な自信」にしていきたい。「日々是剣道」これを心にとめて「面倒くさい」「まあいいか」に、ぼくは克つ。特別な自信を味方に、どんな相手にも、ぼくは勝つ。