

## 『剣道を通じて学んだこと』

北海道

久保内剣友会

中学1年生

千 田 楓 菜

私は三歳から剣道を始めました。指導者である祖父の教えを受け、父、そして妹も剣道をしています。剣道は私の生活の一部です。

毎週四日間、道場での稽古があります。人数は少なくなりましたが、いつも一生懸命練習しています。特に、祖父との稽古では、負けたくないという気持ちが強くなり、練習にも熱が入ります。

剣道は文武両道の精神を鍛えます。剣道は努力と忍耐力、集中力と決断力などのほかに、相手を敬い、礼儀を重んじる教えがあります。

私は、今、剣道を通じて思っていることがあります。

一つ目は、礼儀の大切さについてです。剣道では「礼に始まり、礼に終わる」や「勝ったら反省、負けたら感謝」という言葉があります。試合にまけてしまうと、くやしさをいっぱいになりますが、負けたことで、何が自分に足りないのか振り返り、そうすることがさらに自分を成長させてくれることに感謝しようという意味だと思います。

また、私は日頃から「おはようございます」「ありがとうございます」と言うように心掛けています。あいさつや感謝の気持ちを伝えることは物事の基本であり、良いことだと思うからです。

二つ目は、チームワークの大切さです。剣道では個人戦と団体戦があります。個人戦は対面で戦う競技なので、緊張もするし、自分一人で勝負をつけるというプレッシャーもありますが、そばで応援してくれる仲間がいると、とても心強いです。団体戦では、五人が一チームとなり戦います。個人戦も団体戦もみんなで協力し、応援し合うことで、チームワークがさらに良くなります。これは剣道だけではなく、他のスポーツでも同じことだと思います。

私の好きな言葉に「みんなは一人のために、一人はみんなのために」という言葉があります。これはお互いに力を合わせて、支え合っていこうということです。だから、私は応援してもらったら、その分、みんなを応援し、励ましてあげたいと思います。

三つ目は、剣道を通じて人との交流ができるうれしさです。道場では、道内、道外合わせて大会に出ることが多いです。その先で、生活環境の異なる人とコミュニケーションをとることで勉強になることがたくさんあります。剣道をやっていないなければ知り合えなかった人と出会えることもとても嬉しいことです。また合宿では、自分のしたいことだけをしていては輪が乱れるし、まとまりもなくなります。「みんなが一つの目標に向かって、協力して進んで行く。」ということはとても大切だと思います。

四つ目は、気持ちを強く持つことの重要性です。私は不安ことがあったり、疲れた時に弱い心が出てしまいます。去年も大きな大会で「負けるかもしれない」と思いながら出て、実際に負けたことがあります。強い気持を持って何事にも取り組むことが成功につながっていくように思います。「継続は力なり」の言葉を大切に努力し続ければ、負けない強い気持ちを持つことができると思います。

剣道は私を日々成長させてくれています。私が今まで先生方に教えていただいた剣道を、将来、小さな少年少女剣士に教えてあげたいという夢があります。その夢を実現させるために、これからも先生方の教えを守り、親、地域の方々、全ての人に感謝し、日々練習に励んで行きたいと思います。