

佳作

私のはまっているもの

宮城県仙台市立錦ヶ丘中学校

3年 熊谷 涼真

未来の熊谷涼真さん、あなたは陸上競技の楽しさを覚えていますか。私は今、陸上競技にはまっています。自分自身が陸上競技をするのは、もちろん楽しいです。しかし、陸上競技を見るのも、私は好きです。最近、毎日のように陸上のニュースを、チェックしています。そのニュースの中に、「〇〇選手、日本記録更新」という記事があったら、私は自分が自己ベストをだしたときのように、うれしくなります。しかし、未来の熊谷涼真は、勉強や仕事が忙しくて、陸上競技のおもしろさを忘れてしまっていると思います。陸上競技は、疲れたあなたを元気にしてくれるはずです。だから私が、陸上競技の魅力を熱く語ろうと思います。

私が陸上競技を語る上で絶対に外せないと思っていること、それは、陸上競技が奥深いということです。陸上は走ったり、跳んだり、単純な動きが多いので、単純な競技だと思われがちです。しかし、単純な動きだからこそ、一つ一つの簡単な動きを究める必要があります。例えば、短距離走の腕のふり方は単純な動きの代表です。徒競走で腕のふりを意識して走る人は少ないと思いますが、腕をふることで推進力を得ることができます。そして、手に力を入れすぎず、肩甲骨を柔らかく使って腕をふることでさらにスピードをだすことができます。このように、陸上を究める人たちは、小さなことまで丁寧に追究しています。

また、陸上のほとんどの競技は、自分の体だけを使って勝負します。サッカーや野球のように、ボールやバットを使いません。そのため、大会のときには、自分の体が一番動くベストな状態にもっていきることが必要になります。これは、非常に難しいことです。ただ休めばいいというわけではなく、少しずつ練習の量をおとさなければなりません。しかし、練習の質は維持しないと、走力が落ちてしまいます。大会前は、今まで以上に、日常生活や練習メニューに気を配ることが大事になります。私もコンディショニングの難しさは、経験してきました。食事や睡眠など、気をつけることはたくさんありますが、その分、競技が終わった後の達成感はすばらしいです。

また、私は中長距離が専門です。中長距離の選手は、呼吸が困難になるほどきつい練習を日々こなしています。体力的にもきついですが、メンタル面が非常につらいです。たぶん、未来の熊谷涼真さんは、練習の途中でやめてしまう

ことでしょう。やめてしまったら効果は得られませんが、そのきつい練習を乗り越えることで、レベルアップすることができます。自分の体を限界まで追いこむのは、短距離などとも共通する点だと思います。

そして限界まで追いこんで、超人的な力を発揮する人を、私は去年見ました。アメリカのオレゴンで開催された世界陸上です。テレビで観戦しましたが、驚きの連発でした。

まず私が驚いたのは、男子100メートルの決勝です。アメリカの選手が4人も決勝に進みました。そして忘れてはいけない、日本のサニブラウン選手も、同種目としては日本人初となる決勝に進出しました。そして結果は、アメリカが表彰台を独占しました。さすが陸上大国だなと思いました。

アメリカの強さを感じたのは、100メートルだけではなく。なんと男子200メートルでもアメリカが表彰台を独占しました。1位になったノア・ライルズ選手の、フィニッシュ後の雄叫びとあの興奮は、忘れられません。未来の熊谷涼真さんも覚えているんじゃないでしょうか。

また、陸上のパワーを感じた瞬間がもう一つあります。女子走り高跳びでウクライナの選手が銀メダルを獲得した瞬間です。戦争で練習も十分にできなかった中での、メダルでした。この選手の、地元を勇気づけたいという思いが、この結果につながったのだと思います。そしてこのメダルが、戦争で苦しむウクライナの希望の光となったことは間違いないはずです。陸上というより、スポーツの力を感じた瞬間でした。

未来の熊谷涼真さん、あなたに陸上競技の魅力を伝えられたでしょうか。私は、どんな人でも陸上に取り組むことができると考えています。走るという誰でもできることを、究めることで、ただ走っているだけなのに、人を感動させることができます。単純で、誰でもできる陸上競技は、スポーツの究極だと私は考えています。私は、あなたが陸上にはまって、私と同じように陸上を楽しんでくれたらいいなと思っています。