

## アーティスティックスイミングと私

聖徳大学附属取手聖徳女子中学校 二年

須藤 聖子 ソフィー

私には、得意なスポーツがあります。それは、アーティスティックスイミングです。プールの中で音楽に合わせて身体を動かし、技の完成度や同調性・芸術表現を競う水泳競技です。簡単に言えば、水の中で踊る競技です。踊るだけなので、一見簡単そうに見えるかもしれませんが、実際は想像以上に大変で難しいスポーツです。その理由は、水の中で行う競技なので、移動したり、逆さまになって足を上げたり、ポーズをとったりしている最中ずっと足や手で水をかいていないと沈んでしまうからです。また、足技をしている時は当然上半身は水の中です。激しい動きをしても自由に息を吸うことができないので、とても息苦しいです。ですから、普段の練習では、体力をつけるためにたくさん泳いでいます。さらに水の中でしなやかに動けるように柔軟性をつけるための運動も欠かせません。毎日学校が終わるとプールに行き二時間、休日は五時間練習をしています。競技を始めた頃は、全身が筋肉痛になったり、疲れて動けなくなったりしていました。それ以上に、放課後に友だちと一緒に過ごせなかったり、休日に遊びにでかけることができなかつたりしたことが辛かったです。

こんな大変な思いまでして、アーティスティックスイミングという競技を私が続けることができているのには、二つの理由があります。

その一つは、「達成感」を感じることができるところです。大会で良い結果が出たとき、苦しい練習を乗り越えて新しい技ができるようになったとき、日々の練習の中からたくさん達成感が湧き出てきます。このような経験から、日常生活のさまざまな場面でも達成感を感じられるようになりました。例えば、問題を解き終えたときの達成感、テストで良い点数がとれたときの達成感、課題解決ができたときの達成感……。このようにたくさん達成感が感じられるようになると、毎日が楽しく、一日一日を頑張れるようになりました。

もう一つは、「協調性」の素晴らしさです。アーティスティックスイミングの競技種目の中にチームというものがあります。ソロと違って、集団で行う種目なので、カウントを合わせて泳がなくてはなりません。ぴったり合わせるために何回もくり返し苦しい練習をすることになります。調子が悪いときや小さなケガをしてしまうときもあります。周りに迷惑をかけるようにするのはもちろんですが、周りの人の様子を気にかけて、お互いに思いやる心をもって行動することの大切さを学ぶことができました。苦しいこともうれしいことも一緒に分かち合い支えあえる仲間の存在は、私をより強くしてくれました。私は、一昨年、チームで日本選手権に出場しました。ケガをして苦しい中での練習でしたが、みんなの足を引っ張らないように必死で頑張りました。そして迎えた日本選手権は、とても緊張しましたが、その緊張も楽しみながら泳ぎ切ることができました。結果は、三位入賞。みんなで手に入れたこの結果で、今までで最高の達成感を味わうことができました。私は「アーティスティックスイミングを続けていてよかった。」と心から思いました。

アーティスティックスイミングは、私にたくさんことを教えてくれました。「悔しさ」は、次へのエネルギーになります。周囲の人たちの思いを大切にし、耳を傾けることで自分自身を大きく成長させることもできます。毎日の生活から得られるさまざまな感情が私の心や表現をより豊かにしてくれます。

私は、今後もアーティスティックスイミングを続けて、将来はみんなから愛される選手になれるように頑張っていきたいです。