

令和4（2022）年6月4日（土）

心と身体を一致させる

4日（土）の午前中は高砂市総合体育館に柔道部の応援に行ってきました。兵庫県出身で柔道の父であり教育者でもある有名な方の言葉に「**心と身体を一致させる**」というのがあります。柔道の大きな魅力の一つに、たとえ力や体格差があっても、技術と身体の使い方次第で相手を投げることができるというのがあります。**自分の体を知り、力任せではなく技術を体得し、さらに心も磨いて相手に向かう。まさに「心」「技」「体」が合わさることで本当の力が生まれる。**技や力を生み出す身体だけを強くしてもだめで、**どのような状況でもあきらめず屈しない心をつくり、心と身体をしっかりと一致させることが自分の目標を達成するためには必要である**ということです。

顧問は部員に「**心**」の部分である**気持ちを大事に、自分の弱い部分が出たときに、やる気をもってどこまでやれるかが大事である**と話しているそうです。今回の団体戦の相手は県で何度も優勝している強豪校でした。しかし、市尼柔道部は全く臆することなく、気持ちを前面に押し出しながら、持てる力を発揮すべく果敢に相手に挑み、引き分けに持ち込んだ選手もいました。残念ながら団体戦としては敗れましたが、気持ちでは一切負けていませんでした。強豪校相手に大健闘でした。

試合直後に選手に話す機会をもらいましたが、汗だくの一人ひとりの顔には悔しさだけでなく、やり切った感が滲み出ており、次を期待させるものでした。この経験を生かし、さらに心技体を充実させ、次に向かってほしいと思います。

