

未来を決める健康と学び

「健康で活力に満ちた生活」とは、僕にとり毎日を楽しく笑顔で過ごし、やりたいことに全力で挑戦できる状態だ。中学生である僕が、授業や部活動、日々の生活で、どうすれば理想の生活を送れるのか、考えをまとめる。

中学生の僕は、体育の授業や部活動を通して、スポーツの機会に恵まれている。体を動かすことが健康を維持する上で大切だ。また、チームメイトを支え応援することも、体は動かさないがスポーツを楽しむ方法だと思う。

そして、僕にとってスポーツの魅力は、何よりも「成長」を実感できることだ。不可能を可能にする喜び、仲間と共に目標に向かって努力する一体感、さらに試合で全力を出し切った後の達成感は、何物にも代えがたい。

また、スポーツが健康づくりに役立つ側面は計り知れ

ない。体を動かすと、心肺機能が向上し、筋力がつき、骨も丈夫になる。これは、病気になるにくい体を作るだけでなく、日々の生活で疲れにくくなり、集中力を維持するためにも不可欠だ。スポーツで培われた体力は、肉体的な強さだけではない。物事に取り組み意欲や気力といった精神面の充実に深く関わっていると僕は感じる。精神的な強さは、勉強や友人関係、将来の目標に向かって努力する際にも、僕たちを力強く支えてくれる。健康で充実した生活を送る上で、心身ともにバランスの取れた状態を保つことは重要で、スポーツはそのための大きな柱だ。

僕が最も熱中しているスポーツはテニスだ。テニスは、体力だけでなく、瞬時の判断力や戦略性、そして精神力

が求められる奥深いスポーツだ。僕は週に数回、部活動やテニススクールで練習に励んでいる。練習では、一つ一つのショットを丁寧に、力強く打つことを意識している。特に大切にしているのは、どんなときでも諦めずにボールを追いかけること、そして、ミスを恐れずに積極的にプレーすることだ。テニスは失敗しても自分なりの挑戦ができるスポーツだと思う。今後も、テニスをメインスポーツにすえ、技術の向上だけではなく、テニスを通して得られる精神的な強さや仲間との絆を大切にしていきたい。

もちろん、健康な生活はスポーツだけでは成り立たない。日々の規則正しい生活習慣も大切だ。朝食をしっかり食べることで、栄養バランスの取れた食事を心がけると、特に十分な休養と睡眠をとることは、僕たちの成長期において欠かせない要素だ。朝食を抜くと、午前中に集中できなかつたり、体がだるく感じたりすることがある。バランスの取れた食事は、必要な栄養素を体に取り入れ、体の機能を正常に保つために必要だ。十分な睡眠は、日中の活動で疲れた体を回復させ、脳を休ませるために不可欠だ。

また、健康で活力に満ちた生活とは、好きなことに情熱を注ぎ、友達と楽しく笑い合い、毎日を前向きに過ごす生活でもある。それには、体調を崩さず、心に余裕をもち、新しいことにも挑戦できる精神状態を保つことが大切だと考える。

僕自身の生活習慣を振り返ると、健康的な生活のために周りの人に紹介したい取り組みがある。それは、「朝の散歩」だ。朝の散歩で、今日も頑張ろうと思えるようになる。体が目覚めて、いろいろ考えることもできる。

一方で、反省する点もある。それは、うっかりスマートフォンを見てしまうことだ。遅くまで見ると、睡眠の質が低下し、翌日に響くことがあった。今後は、寝る前にはスマホに触らないように意識するつもりだ。

これから僕は、テニスを通して心身を鍛えながら、日々の生活習慣にも気を配り、毎日を「健康で活力に満ちた生活」で送ることを目指していく。その中で培った経験や学びを、将来の自分や周りの人々にも還元できる人間になりたいと強く願う。健康な体と心があれば、どんな困難にも立ち向かって、どんな夢でも追いかけることができる、と信じている。

「負けない体」から「生きる力」へ

「お前、また倒れるのか」と顧問の一言。中学一年生の夏、炎天下の練習中に三度目の熱中症で倒れた私に、顧問が投げかけた言葉でした。その時の悔しさと恥ずかしさは、今でも鮮明に覚えています。野球が大好きなのに体がついていかない。この経験が、私の健康に対する考え方を根本から変えるきっかけとなりました。

野球の魅力は単なる勝敗を超えた「人間形成」にあると考えています。なぜなら、野球は失敗のスポーツだからです。プロ野球選手でも打率三割なら一流と言われる世界。七割は失敗するのです。しかし、その失敗から立ちあがる力、次の打席への切り替え、チームメイトへの信頼。これらは野球でしか学べない貴重な財産です。

私が野球で最も大切にしているのは「準備」です。そ

れは技術的な準備だけでなく、心と体の準備も含まれます。試合前は必ず十時間の睡眠を取り、当日の朝は決まった時間に起きて軽いストレッチを行います。これは一年生の頃の失敗から学んだ、私なりの「勝つための準備」です。

あの熱中症の経験以来、私は自分の体と真剣に向き合うようになりました。まず取り組んだのは、水分補給の徹底です。練習前、練習中、練習後の水分摂取量を記録し、自分の体に必要な水分量を把握しました。また、祖母に相談して夏バテに効果的な梅干しや塩分補給のタイミングも教わりました。この時、健康管理は一人では難しく、家族の協力が不可欠だと実感しました。

食事面では、母と一緒に「アスリート食」について研

究しました。図書館で栄養学の本を借り、炭水化物、タンパク質の理想的な摂取バランスを学びました。その結果、朝食には玄米とみそ汁、昼食には鶏肉と野菜中心の弁当、夕食には魚と季節の野菜を必ず取り入れるようになりました。最初は味気なく感じましたが、体調の変化を実感するにつれて、食事の大切さが心の底から理解できるようになりました。

私が周りの人に強く勧めたいのは、「睡眠の質を高める工夫」です。単に早く寝るだけでなく、寝る前一時間はスマートフォンを使わない、部屋を暗くする、軽いストレッチをするなど、質の高い睡眠を得るための環境作りです。これを始めてから、朝の目覚めが格段に良くなり、授業中の集中力も向上しました。

しかし完璧ではありません。試験期間中は夜更かしをしてしまい、翌日の練習でパフォーマンスが下がることがありました。好きなゲームに夢中になって運動不足になった時期もありました。これらの経験から、健康的な生活は「習慣」であり、一時的な努力では維持できないことを痛感しました。

現在、私は「健康貯金」という考え方を持っていま

す。それは、毎日の小さな健康習慣が、将来の大きな財産になるという発想です。例えば、階段を使う、一駅歩くなど、日常生活に取り入れやすい健康習慣を積み重ねています。

これからの目標は、野球で培った健康意識を、高校、大学、そして社会人になっても継続することです。スポーツを通じて得た「自分の体を知る力」「継続する意志」「周りの人との協力」は必ず人生の財産になると信じています。

かつて熱中症で倒れた弱い体の私が、今では部活動の中心選手として活躍できているのは、健康習慣を身に付けたからです。野球は私に勝負の厳しさを教えてくれましたが、それ以上に「生きる力」を与えてくれました。この経験を胸に、これからも健康で充実した毎日を送り続けたいと思います。

足立区立千寿桜堤中学校 三年

小山 夏葵

「スポーツがくれる元気とつながり」

健康で活力に満ちた生活とは、自分自身が元気で、周りの人にも元気を分けられるような生活だと思います。毎日を前向きに過ごし、友達や家族に「一緒にいるとがんばれる」と思ってもらえるような存在になりたいと思いつながりながら、生活するように心がけています。

そんな私が大切にしていることは、運動です。私は陸上部に所属していて、走ることが大好きです。練習は正直、楽なことばかりではありません。夏の暑い日や冬の寒い日も、グラウンドを何周も走り続けるのはつらいと感じることもあります。もうやめたいと思うこともありました。でも、それ以上に仲間と一緒に目標に向かって努力することや、記録が少しずつ伸びていく嬉しさや、友達に負けたくないという強い思いから、私は今も走り

続けています。

特に印象に残っているのは、駅伝の大学で関東大会に出場できたことです。たくさん練習を重ね、五人でたすきをつなげられたことがとてもうれしかったです。一人では絶対にできなかった経験で、チームスポーツの力や、スポーツが人と人をつなげる力を強く感じ、たくさんの人に感謝の気持ちをもりました。

夏休み中、部活の練習がない日は毎日3キロ走りました。暑いし、少しめんどくさいと思うこともありましたが、自分の体調管理のため、そして習慣を崩さないために走ることを選びました。毎日少しでも体を動かすことで、気持ちがすっきりし、勉強や生活にも集中できるようになります。運動することは、健康を保つためだけ

でなく、心の健康にもつながっているのだと感じています。

スポーツには人を元気にする力があると思います。自分が体を動かすことで、気分が上がることはもちろん、周りの人にとっても元気のもとになると思います。例えば、大会で頑張る姿を家族や友達が応援してくれるとき、応援されると、とてもうれしいし、応援する側も、自然と笑顔になってくれます。努力する姿や真剣な姿勢は、見る人の心にもきつと何かを届けているのだと思います。

健康で活力に満ちた生活を送るためには、運動だけでなく食事や睡眠もとても大切です。夜更かしをせずに早めに寝ることや朝ごはんをしっかり食べることなど、当たり前のようなことを毎日続けることが、健康な体と心を作っていくのだと私は思います。

高校受験がせまってきたてはいますが、ただタイムを縮めるためだけではなく、自分の体と心を鍛えるために、走り続けます。そして、走ることで得た元気や喜びを友達と一緒に感じたり、家族に分けていけたら良いと思っています。中学生の私にできることは、小さなことかも

しませんが、その小さな積み重ねが、自分自身の未来や周りの人の笑顔につながっていくと信じて、がんばっていききたいです。

健康な私でいるために出来ること

私は幼い頃から小児喘息がひどかったため息が上がる運動が得意ではなく、運動には苦手意識がありました。そのため、両親の勧めでバレエ教室や運動教室に通っていました。

最初は嫌々通っていた教室でしたが、バレエ教室では体幹を鍛え、体操教室では縄跳びや跳び箱、鉄棒やマット運動等、運動の基礎を学ぶことができ、次第に上達し、体力もついていきました。

そのおかげで、小学校の体育の授業で困ることはなく、友人からは運動は得意な方だと思われることもありました。また、運動で喘息発作が出ることも減り、日々の体力作りのおかげだと実感することができました。

ため、思っていたよりも息が上がり、とても良い運動になることが分かりました。

健康で充実した生活を送るためには、運動だけではなく、食生活と睡眠もとても大切です。

私が食生活で心がけていることは、毎日好きなものだけを食べるのではなく、バランスの良い食事を取ることです。以前は苦手だった野菜も、今では積極的に食べるようにしています。

睡眠に関しては、中学生になり、部活や勉強に時間を奪われてしまい、寝るのが遅くなりがちです。睡眠時間が短いと次の日にすっきり起きられず、また、疲れもなかなか取れないため、元気がでません。

以前読んだ健康に関する書籍に、「徹夜をした場合、三日間眠り続けないと体力が回復しない」と書いてあったことを思い出しました。この言葉を思い出し、改めて毎日の睡眠はとても大切なことだと感じました。

十分な睡眠時間を取ることが一番ですが、なかなか時間を取れない私でも、睡眠の質を良くするためにできることがあります。それは体内時間を整えるために、毎日同じ時刻に起床し、同じ時刻に就寝することです。睡眠

今年から新たに取り組み始めたことが二つあります。

一時的にバレエ教室を休んだことがあり、その時に急激に体力が落ちた私は、中学の体育の授業に不安を感じ始めました。そこで、体力を回復するため、友人とランニングをすることにしました。早朝ランニングということもあり、走りはじめは自分に「頑張るぞ」と言い聞かせながら走り出すのですが途中からは走ることに夢中になり、眠気も忘れて走っています。走り切った後は疲れませんが、気持ちとはとてもすすきりしています。

もうひとつ、夏休みから始めたことがあります。それはラジオ体操です。母と弟と一緒に、毎朝欠かさずに行っています。

ラジオ体操は簡単のように見えますが、全身を動かす

の質を良くすることで、代謝が上がり風邪の予防や、心身のストレス軽減につながるそうです。まずは、睡眠の質の改善から始めていきたいと思っています。

中学生になり、大きく環境が変化しているため、運動・食事・睡眠すべてを意識しながら、毎日健康に過ごせるよう、出来ることから少しずつ取り組んでいきたいと思っています。

聖ドミニコ学園中学校 二年

齋藤 清子

活力に満ちた生活をするために

「健康でいたい」と思わない人は、きっといないと思います。しかしながら、日々の喧騒に追われると、自分の体や心の健康を維持することを忘れてしまいがちです。

私自身、健康でいるために何か特別にしていることはありません。ですが、ひとつだけ大事にしている習慣があります。それは、毎朝と毎夕の、愛犬との散歩です。毎朝毎夕、母と愛犬と共に公園を散歩することは、私にとってただの毎日の日課ではありません。私にとっての散歩は、日々の喧騒を忘れ、心や体の疲れを癒すことができるかけがえのない大切な時間です。街のそばから外れ、木々の木漏れ日や川のせせらぎの音に耳を澄ますと、頭の中のざわめきが静かになっていくように感じま

す。また、自然の中で呼吸をするだけでも、体の内側がスッと軽くなるような感覚があり、まるでデトックスのようなことができるのです。散歩の魅力はそれだけではなくありません。散歩は主に犬の運動不足防止のために行うものですが、同時に私たち人間の運動不足も解消してくれます。私は夏休みなどの長期休暇に入ると、家から出るきっかけが少なくなるので家に引き籠もりがちになることが多いです。しかし散歩に行くとすると、必然的に家から出るようになりますから、日々運動しない私の運動不足も解消できるわけです。さらに、散歩中に出会った人々と交わす会話や挨拶は新しいコミュニケーションへのつながりをもたらしてくれます。犬を連れて外に出ることによって、通常なら話すことがないような人とでも会話

が発生することがあります。普段なら関わることのない人たちとのやりとりは、私にとって新しい発見であり、このような小さな交流の積み重ねが私の心を温かくしてくれます。これは、私の視野を広げるきっかけになるとともに、私の心の健康にもつながっていると思います。まとめると、犬との散歩はデトックス、運動不足の解消、心の健康につながる私にとって健康を保つための素晴らしい方法なのです。

こうしてしてみると、健康とは特別なことをすることで得られることではないと思います。大切なのは、小さな習慣を日々の生活に取り入れ続けていくことです。たとえば、これは食事についても同じことがいえます。流りりの食事に左右されるのではなく、栄養バランスを意識しながら、自分の好きな食材や、旬の食材を楽しむようにする。そうした丁寧な食生活が、体を外側からではなく、内側から整えてくれるのだと感じています。

また、見落とされがちですが「健康」とは体だけではなく心のことも含まれていると私は思います。心が健康でなければ、どれほど体が元気だとしても、日々に活力を見出すことは難しくなるはずで

私の場合、犬との散歩の他に、時間を決めずに絵を描いたり、読書をしたり、誰かとたわいもない会話をしたりすることで、心を整えています。心が喜ぶ時間の形は人によって異なりますが、自分にとっての「安らげる方法」を知っておくことは、とても大切なことではないでしょうか。

日の光を浴びて、愛犬と歩くこと。自分の趣味を楽しむこと。人々と会話を交わすこと。こうした小さな習慣の積み重ねが、心身ともに健康であることにつながるのではないのでしょうか。

健康で活力に満ちた生活を送りたいと願うのならば、まずは日々の中で自分が安らげる方法や時間を見つけてみる。それが、今の自分だけでなく、未来の自分を支える、小さいながらも大きな一歩になるのではないでしょう

私とダンスと輝く生活

私たちが健康で活力に満ちた生活を送るためには、日々の生活習慣やスポーツなど、さまざまな面での取り組みが大切です。中学生である私たちは、授業や部活動を通じて日常的に体を動かす機会があります。特に、スポーツや運動は、体力や技術を高めるだけでなく、チームワークや協調性など精神面も鍛えることができる貴重な活動です。

スポーツや運動に関わる方法はプレイヤーとして活動することだけではありません。ルールを学んだり、応援したり、演技や発表を通じて人に感動を与えたりすることも魅力の一つです。私は現在ダンス部に所属しており、仲間とともに日々、練習に励んでいます。生徒祭ではステージや武道場でダンスを披露し、学校中の人たち

に見てもらう機会があります。そして、年に一回開催される東京都のダンスコンクールにも参加しており、そこで入賞することを目標に、技術の向上や表現力を磨くための努力を続けています。

練習では、自分だけでなく、仲間との動きのタイミングや一体感がとても重要です。何度も振り付けを確認し合いながら、納得がいくまで調整を重ねます。その中で、仲間との信頼関係が深まり、協力することの大切さを実感しています。また、うまくいかない時もすぐに諦めず、失敗を次に生かす姿勢が自然と身についてきました。ダンスを通して得た経験は、学校生活だけでなく、将来にも生かせる力になると思っています。

しかし、健康な生活を支えるのは部活動だけではあり

ません。日々の生活習慣も非常に重要です。例えば、朝食をしっかりと食べること、バランスの取れた栄養を意識した食事や夜更かしをせずに十分な睡眠をとることなど、基本的な生活習慣を守ることが健康を保つ土台となります。特に、体を動かす活動をしている私にとって、食事や睡眠は体力を維持するために欠かせません。

私自身、以前は遅くまで起きてしまったり、寝る直前までパソコンを見てしまったりすることがあり、朝起きるのがつらく感じるようになりました。最近では、規則正しい生活を心がけ、寝る前はパソコンを控え、朝は必ず食事をするように意識しています。また、ストレッチや軽い運動を日常生活の中に取り入れることで、朝すっきりとした気持ちで起きれるようになり、日々の活動にも今まで以上に集中できるようになりました。

さらに、家族や友人とのコミュニケーションも、健康にとって大切です。悩みごとを抱え込まず、信頼できる人に話すことで心が軽くなり、前向きな気持ちで生活することができます。私は、家族と一緒に食事をする時間を大切にしており、その中で自然と会話が生まれ、心が落ちつくのを感じます。

健康で活力のある生活を送るには、運動、食事、睡眠のバランスがとても重要です。これからの生活では、ダンス部の活動を継続しながら、より一層生活習慣を見直し、健康に気を配っていききたいです。そして、自分自身の取り組みや成果を周囲の人にも伝え、家族や友人と協力しながら、共に健康で充実した毎日を送れるようにしたいと思います。「健康は一日にして成らず。」日々の小さな積み重ねが将来の自分をつくるのだと信じて、これからも努力を続けていきたいです。

描く私の、歩く健康術

私にとって「健康で活力に満ちた生活」とは、毎朝スッキリ目覚め、美術部の創作にも、友人との何気ない会話にも、自然と没頭できるような心身の状態だ。しかし、美術部員で普段はほとんど運動しない私がそれを実現するには、少し工夫が必要だった。

体育の授業や時折参加する友人のバスケットボールの練習見学は、スポーツがもたらす爽快感やチームの一体感を感じさせてくれる貴重な機会だ。でも私の最大の「スポーツ体験」は、ずばり「ウォーキング」である。運動部のように激しい競技をしなくとも、美術部の活動外で自然の中で歩くことには、私なりの「スポーツ」の魅力がある。歩きながら風の匂いを感じ、季節ごとに移ろう空のグラデーションを眺め、あるいはリスや小鳥の

動きをじっと観察する。それは美術センスを磨く訓練であり、同時に心臓の動きを感じる心地良い運動でもある。こんな風に日常生活に溶け込んだ動きの大切さに、美術部員の私なりに気づいた。

「スポーツ」と言われて思い浮かべるのは、世界記録に挑む選手の勇姿だけではない。私のように、応援席で目を輝かせる観客の一瞬一瞬の反応や、ランニングを日課にする隣のおばあさんが誇らしげに見せる笑顔も、スポーツが作り出す力強さの一部だと思う。体力はスポーツ選手だけの専売特許ではない。自分に合った形で身体を動かし、少しずつ蓄えられる体力の向上こそが、面倒でも作品の細部を丁寧に仕上げたり、失敗しても再度挑戦したりする底力に繋がると信じている。

生活習慣の面では、私の反省点はスマホの見すぎだ。

ベットの中でSNSをスクロールしているうちに、つい寝る時間が遅くなり、翌朝のダルさが慢性化していることに気づいた。逆に、周りの人にもぜひおすすめしたいのは朝食を絶対に抜かないことだ。もともとバターの香りするトースト一枚だけだった私の朝食は、ある日ふと心拍数が上がって「動くエネルギーが足りないのかも」と気づいた。以来、スクランブルエッグやバナナを必ずプラスするようにした。その結果、午前中の授業で頭がぼんやりすることが確実に減った。

私の毎日の小さな健康習慣は、通学路の遠回りを選ぶで五百メートル多く歩くことだ。始めたばかりの頃は息が切れていた距離も、今では軽やかに踏破できるようになった。次の目標は、デッサンの対象として「歩いて見つけた美しい風景」をスケッチブックに描き留めることだ。そうすれば美術の技術が向上するだけでなく、健康増進に伴う世界の見え方の変化も記録に残せるはずだ。

健康は激しい運動だけにあらず。深い呼吸や軽い動作、良質な睡眠と食事といった日常の小さな積み重ねこそが真の活力を生む。スケッチブックを手に、朝のトー

ストを味わいながら、今日も未知の小道を探す。これがスポーツをしない私の健康哲学だ。

最高のコンディションで

練習後の体にじんわりと残る心地よい疲労感。今日も仲間と汗だくになってボールを追いかけた。グラウンドで感じる充実感とは裏腹に、時々、心の中によぎる不安がある。この、あつという間にすぎる中学校生活で、私は何を掴めるのだろうか。気づけばもう中学2年生で、来年になったら嫌でも受験という現実が目の前に立ちほだかる。クラブチームでのサッカーに夢中で、友達と笑い合い、勉強にも取り組む毎日。この大切な活気あふれる時間を、最高のコンディションで過ごしたい。

そのためにまず、健康な体、心を築く上で基礎である食生活の見直しだ。手軽にお腹を満たしたい時など、私はよく加工食品などに頼ってしまうことが多々ある。だが、サッカーの練習などで消耗するエネルギーを補い、

成長を促すためには何よりもバランスの取れた食事が欠かせない。そして何より、1日を全力で駆け抜けるためのスタートダッシュである朝食を毎日しっかりと摂ることが大切だ。

次に心身ともに健康であるために欠かせないのは、運動をすることだ。私にとってそれはサッカーだ。そして何より、私にとっての最高の気分転換でもある。難しい問題に頭を悩ませたり、友達とのすれ違いでモヤモヤした時でも、グラウンドに出れば、ボール一つで全ての雑念が吹き飛ぶ。体を思い切り動かして汗を流すと、心の中にたまったものが全部洗い流されて、まるでリセットされたかのように、すっきりと前向きな気持ちになれる。不思議と、練習でへとへとになった後の方が、机に

向かった時に集中できるのを感じる。疲れているはずなのに、頭はクリアになっている。きつと、この心地よい疲労感と、心身の解放感があるからこそ、私はどんな困難にも立ち向かう意欲や気力といった精神画にも学習の原動力にも深く関わっていると思う。同時に、これらがスポーツの魅力とも言える。

そして、日中のパフォーマンスを左右し、心身の回復に重要な役割を果たすのが睡眠だ。特に、学業と部活動で多忙を極める私たち学生にとって、睡眠時間の確保と質の向上は、学習効果や運動能力に直結する。夜遅くまでスマホをいじってしまいがちな自分に反省しつつ、体が疲れていると感じた日は、普段より早めに布団に入ること心をかけている。

最後に、人とのつながりもまた私に大きな影響を与える。私の場合、サッカーのチームメイトとの絆は、何物にも代えがたい宝物だ。そんなチームメイトの存在があるからこそ、私はどんな困難にも立ち向かえる。「一人じゃない」という安心感は、何よりも強い力になる。家族や友人との交流や地域活動に参加したりなどといった人と関わる機会を持つことは、幸福感を高めたり、困難

な状況を乗り越えるための、大きな力となる。私たちは一人では生きていけない。周囲の人々との絆という見えない糸が、私たちを支え未来へと導いてくれていると思っている。

健康で活力に満ちた生活は、すぐに手に入るものではない。日々の小さな選択と、それらを継続する確個たる意思から生まれる。そのためにまずは、できることから、少しずつ始めていきたい。そして、時には立ち止まり、自分自身の心と体の声に耳を傾ける時間を持つことも大切にしていきたい。なぜなら、これらの実践こそが、私たちをより豊かで、より充実した未来へと導く、確かな道標となると考えているからだ。

東京都立立川国際中等教育学校 二年

中村 柚月

いつでもどこでもチアリーダー

私は健康で活力に満ちた生活とは、身体が健康であることだけでなく、心も健康であることだと考えます。そのような生活をするために私にできることは、私が習っているチアダンスで、自分だけでなく周りの人にも「笑顔」と「元気」を与えることです。

私は、小学四年生から六年生までベトナムに住んでいました。四年生の時にチアダンスに出会ってから、今でも練習を続けています。そのころは世界的にコロナウイルスが流行し、ベトナムの町中が閉鎖されていました。家の中だけで体を動かすことが難しかったので体力作りの良い機会になると思い、チアダンスの先生のオンラインレッスンを受けてみたことがきっかけです。コロナウイルスが落ち着き、先生のレッスンを直接受けられた

時、初めてチアダンスの魅力に引き込まれました。先生は、はじけるような笑顔で、私が上手に踊れたときには自分のことのように喜んでくれたのを覚えています。太陽のように明るく、周りを楽しませることのできる先生に教えてもらったチアダンスの魅力は、三つあると思います。

一つ目は、運動能力が上がることです。ストレッチでは自然と柔軟性が上がり、テクニク面では体幹や筋力を鍛えることができます。私はチアダンスを始める前は、体育のマット運動に対して苦手意識がありました。なぜなら、体が硬く思い通りに体を動かせず、自然にマット運動は自分にはできない、と思っていたからです。しかし、チアダンスを始めてから毎日少しずつスト

レッチをしたことで、体が柔軟になり、難しいバランス系の技をクラスのお手本として披露できるようになりました。その時、クラスメイトが「体が柔らかいの、羨ましいな。特技があるって、憧れるな。」

と言ってくれたので、今までよりも授業が楽しく感じられました。ストレッチのような小さいことの繰り返しが身体の健康につながり、スポーツがもっと楽しくなると気づきました。

二つ目は、チーム全体の仲が深まることです。私のチームには、日本語を少ししか話せないベトナム人の子がいました。最初はその子とどのように接したらよいか分からず、話しかけることができませんでした。しかし、ダンスの振り付けで難しいところがあったら「いいね」「ナイス」など簡単な声かけを行っていくうちに、次第に仲が深まりました。そして、ダンスの完成度も上がり、今までよりもレッスン内の雰囲気明るく感じられるようになりました。チアダンスは、言語の壁も乗り越え、目標に向かって切磋琢磨できる素敵なスポーツだと思います。

三つ目は、チアダンスをする人だけでなく見る人にも「笑顔」と「元気」を与えられることです。日々の練習の姿やパフォーマンスを見てくれていた父が、私に仕事の話を話してくれたことがあります。父は「お父さん、最近、会社で新しく始める企画の準備で忙しかったんだ。だから、毎日を生きる楽しさや意味を考える余裕がなくなっていたよ、だけど、柚月の難しいテクニクを克服しようと練習する姿や、チーム全員で一丸となってにこにこして踊る姿を見たおかげで、こっちゃんんだか元気になって余裕が出てきたんだ。ありがとう。」と言っていました。

目標に向かって頑張る姿が見ている人にもすっかり届いていると知り、「笑顔」と「元気」を与えるというチアダンスの役割を果たせてとても嬉しかったです。

このように、チアダンスは身体の健康はもちろん、家族や友達など見ている人を楽しませることができます。それによって人との交流が円滑になり、心の健康にもつながります。

健康で活力に満ちた生活をするために、いつでもどこでもチアリーダーでありたいです。

健康は一番大事

私たちが毎日を元気に過ごすためには、健康は欠かせない要素だと思います。どんなに才能があり、どれほど大きな夢をもつていても、心と体が健康でなければ、それを実現することは難しいと考えています。そこで私は健康で活力ある生活を送るために、自分にできることは何かを真剣に考えるようになりました。

まず、基本的な生活習慣を整えることが大切だと感じます。たとえば、毎日決まった時間に起きて、決まった時間に寝るという「規則正しい生活リズム」を保つことは、健康の土台になると思います。今まで私は、夜遅くまで起きていたり、本に夢中になったりして睡眠時間を削ってしまい、翌日の集中力や気力が低下したという経験があります。そのため、現在では遅くとも夜十一時に

は布団に入り、朝は早めに起きて朝日を浴びることを意識しています。朝日には体内時計をリセットする働きがあると聞いてからは、できる限りカーテンを開けて太陽の光を取り入れるようにしています。また、朝の時間を有効に使うことで気持ちに余裕が生まれ、一日を前向きな気持ちで始めることができます。

次に、食生活の見直しも健康維持には欠かせない要素だと感じます。私は以前、朝食をとらずに学校へ行くことが多くありましたが午前中の授業中にエネルギー切れを感じたり集中力が続かなかつたりすることが多くありました。現在では、朝食にご飯と味噌汁、魚などのタンパク質を意識して摂るようにしています。また、野菜をしっかりと摂ることやジュースやお菓子の過剰摂取を控

えることにも気をつけています。おやつを食べる際も、スナック菓子ではなくナッツ類や果実を選ぶなど、少しの工夫でより健康的な食生活が可能になることを実感しています。食事の内容に気に配ることで、体調が整い、気分も安定するようになってきました。

さらに、運動習慣を身につけることも健康にとって非常に重要だと思います。現代社会は便利になり、移動も車や電車に頼ることが多く、私自身も歩く距離が短くなり、体を動かす機会が減っていました。その結果、長時間同じ姿勢でいることが増えてしまい、改善したいという思いが強まりました。そこで、家では簡単な体操やストレッチを取り入れ、体を動かす時間を意識的に設けています。学校の体育の授業にも、ただ受け身で臨むのではなく、自分から積極的に取り組むよう心がけています。短時間でも体を動かすことで、気分がリフレッシュされ、集中力も高まることを実感しています。

また、心の準備に目を向けることも、活力のある生活には欠かせないと感じています。いくら体が健康でも、ストレスがたまっていたり気分が沈んでいたりと、元気に過ごすことは難しくなっています。私は、日

記を書くことで自分の感情を整理する習慣をもっています。うれしかったこと、悲しかったこと、不安に思っていることなどを文字にすることで、気持ちが落ち着き、前向きな気持ちになれることが多いです。また、悩みがあるときには一人で抱え込まず、信頼できる家族や友人に相談することも大切になっています。話を聞いてもらうだけでも心が軽くなり、気持ちが安定するのを感じています。

最後に、健康とは「体と心のバランスが取れている状態」であると私は考えています。そのためには、日々の小さな選択や習慣の積み重ねが大きく影響するのではないのでしょうか。無理をせず、自分にあった方法で少しずつ改善していきたいです。これから、規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動そして心のケアを大切にしながら、毎日を明るく元気に過ごしていきたいと思いました。

スポーツで得られる心の元気

バレーボールの練習で汗をかけた日ほど、気持ちのスッキリして何でもできそうな気がしてきます。体は疲れているのに心は元気。私は、ここにスポーツの魅力を感じます。

バレーボールを始めたきっかけは、バレーボール日本女子代表の和田由紀子選手を知ったことです。彼女のパワフルなスパイクに憧れて、中学校ではバレーボール部に入ることに決めました。

入部して間もない頃は、練習についていくのが精一杯で、歩いて帰ることにさえ苦労したのを覚えています。それでも折れずに部活に行き続けられたのは、疲れの底に心地良さがあったからです。この心地良さには科学的な根拠があります。運動によって分泌される幸せホルモ

ンと呼ばれるものが気持ちを明るく整えてくれるそうです。感覚的に感じていた心地良さに理由があることを知り、練習に対するやる気が増していきました。

さらに練習を続けていくと、生活習慣に変化がありました。疲れて帰るからこそ、よく眠れて、朝もすっきり目覚められるようになりました。練習後の食事がいつもよりおいしく感じられたのも変化の一つです。運動が生活習慣を変えていることを肌で感じ、スポーツのすごさを実感しました。

ここまでの二つのエピソードは、「体は疲れているのに心は元気」を科学的に、または五感で感じられるかたちで体感したものです。しかし、「体は疲れているのに心は元気」という不思議な魅力が一番感じられるのは、

目に見えない、「自信」を手に入れられた瞬間だと考えます。

和田選手のスパイクに憧れて入部した私の一番の目標は、力強いスパイクを打つということでした。はじめはリズムの悪かった助走がスムーズにできるようになり、空中でのフォームが上手な人に近づいていると感じられたり、何よりも昨日より速いスパイクが打てたりした瞬間が、確かな自信になっていきました。一つ、絶対に忘れることがないであろう思い出があります。スパイク練習中になんとなく打った一本が自分でも驚くほどスピードのある理想のスパイクになりました。その瞬間聞こえてきた仲間たちの「ナイスキー」という言葉に震えた。成果が発揮できたことに心の底から喜びを感じました。そして今この経験が上手いかなときの心の支えになっています。こうした成功体験そのものが自己肯定感を育て、前に進む力になっていくのだと日々実感できるのがスポーツの大きな魅力です。

私は、バレーボールを通して、体の健康だけでなく、

心の充実や生活のリズム、そして自信といった「活力に満ちた生活」を手に入れました。バレーボールに限らず、自分の好きなスポーツに全力で向き合えば、心がもっと豊かになります。特に、「自信」は積み重ねが必要なものだからこそ得られる大切な心の成長です。和田選手への憧れから始まった小さな一歩が、私の心を元気に、豊かにしてくれたことに心から感謝したいと思います。これからもスポーツで得られる、心の元気を大事にしながら、毎日を一歩ずつ前向きに進んでいきたいです。

心を元気にする

私たちが健康で活力に満ちた生活を送るために何が必要なのか。その問いに対して、多くの人は運動やバランスのとれた食事、十分な睡眠といった生活習慣を挙げるだろう。確かにそれらは身体の健康を保つうえでとても大切だ。しかし私は、小学校の頃に出会った三頭のセラピードッグたちとの体験を通して心の健康もまた同じように重要であり、さらに言えば他者とのつながりや社会に関わることも、活力ある人生を支える大きな柱なのだと気づいた。私がその三頭の犬たち、なっつ、そらまめ、ぼすと出会ったのは、母に連れられて大病院を訪れたときのことだった。彼らは保健所から引き取られた元保護犬で、病院でのセラピー活動を担うセラピードッグとして新たな役割を担おうとしていた。私が出会った

ときは、ちょうどそのトレーニングの真っ最中だった。当時は新型コロナウイルスの流行により、人と人との距離が遠くなっていた時期だった。入院中の子どもたちと直接触れ合うことはできず、代わりにリモートでのセラピー活動が進められていた。画面の向こうで犬たちの姿に笑顔を見せる子どもたちの姿を見たとき、私はいやしがどれほど人の心に力を与えるのかを目の当たりにした。その後、学校生活が忙しくなるにつれて、私はなかなか病院を訪れることができなくなってしまった。しかし、心のどこかいつも三頭のことを思い出していた。あの犬たちは今どうしているだろうか。そんな思いを抱きながら、セラピー活動のことを気にかけていた。そして今年、ついに私は再び彼らと関わる機会を得ることに

なった。夏休みに時間ができたことから、再び病院を訪れ、ボランティアとしてセラピードッグの活動を手伝った。今度は以前よりも積極的に関わり、犬たちと共に子どもたちに笑顔を届けるお手伝いができたと思っている。この経験を通して私が学んだことは、誰かのために動くことが自分自身の健康や活力にもつながるということだ。セラピードッグたちは、自分の力で多くの人の心をいやしている。私たち人間もまた、ほんの少しの行動で、例えば誰かを気遣う言葉や社会貢献のための時間をもつことで、自分自身の心を豊かにし、前向きなエネルギーを得ることができる。

健康とは、単に体が元気であるという状態ではなく、生きる意欲や人とのつながりの中で得られる安心感といった、心の面にも大きく支えられていると私は思う。その意味で、犬たちとのふれあいやボランティア活動は、私にとって健康で活力に満ちた生活を支える大切な要素になっている。

これからもどんなに忙しくても、こうした活動に関わる姿勢をもち続けたい。たとえ自分にできることが小さなことでも、それが誰かの笑顔や元気につながるなら、

それは社会にとっても、自分にとっても大きな意味をもつはずだ。私たちが健康で活力に満ちた生活を送るために必要なもの。それは心の健康なのかもしれない。

世田谷区立砧中学校 二年

吉田 風雅

限界の先で笑っていたい

蒸し暑い体育館。バレーボールの青と黄色。シューズが体育館を擦る音。汗の匂い。休憩中のスポーツドリンクの甘さ。これら全てが僕の活動の原動力となる。

僕はバレーボール部で部長を任されており、日々の練習、部内の統率に全力で取り組んでいる。練習の中でもスパイクが決まった時の絶大な達成感を感じることがあれば、壊れてしまうほどに疲れることだってある。こんな状況でも、バレーボールを心の底から全力で楽しんでいる自分がいる。

練習では常に自分の限界、あるいは自分に対しての甘さと戦う。サーブが入らない、レシーブが乱れる。隠れて少し手を抜く。そんな中でも少しずつ自分自身の力で努力し、改善し、それを部内に発信していく。これらは

もれなく自分の自信につながっていく。少し前まではで

きなかったことができるようになった瞬間の喜びは次の壁に立ち向かうためのエネルギーとなって、僕の背中を押してくれる。また、部活動は体を動かすだけではない。仲間とのコミュニケーションも欠かしてはいけない。仲間同士でだれかがミスしたら励まし、だれかが成功したら褒める。そして励まされた、褒められた人は「一人ではない」と実感することが出来る。これら全て身に染みて感じる事ができるのが部活動だ。

スポーツを通して得られる「活力」とは、体を鍛えることだけではなく、自分の限界に挑戦し、人と関わり、自ら成長しようとするその意志によって育まれることなのだ。例えば、ジャンプ力を上げたいと思っても、すぐ

に結果につながることはない。地道な筋トレやストレッチ、友達に相談するなど、たった一つの取組だったならば決して実を結ばなかったものが、積み重ねることによって現れたとき、僕は自分自身の能力をもっと信じていることができるようになる。そしてこの自信は毎日の生活に「活力」を与えてくれる。

もちろん全ての人がスポーツをする必要はない。けれど、その人なりに「体を動かすこと」、「人と関わること」、「挑戦し続けること」を見つけることは、どんな人にとっても、健康的な生活を構築していく大きな土台となると思う。朝に少しの散歩をするのだっていいし、友達と互いに目標に向かっていくのだっていい。大切なのは、自分自身のやりたいという衝動をどのように活かしていくのかという姿勢にあるのだと思う。

僕たちが健康で活力の満ちた生活を送るためには「何をするか」よりも「どう向き合うのか」が問われているのではないだろうか。僕はこれからもバレーボールを通じて、色々な自分に挑戦をしていきたい。そして、仲間と共に支え合い、「活力」を生み出し、心も体も元気でいられる日々を積み重ねていきたい。きっとその先に

は、本当の「健康」があるのだと思う。そこで僕は口を大きく開けて笑っていたい。

動くべく、変わるべく

ぼくは小さい頃からスポーツに慣れ親しんでいる。小学校の頃は、毎日朝早くから学校へ行き、放課後下校時刻ギリギリまで、坂道ダッシュ、縄跳び、ドッジボール、キックベースなど、とにかく時間がある限り動き続けていた。また、小学一年生から今まで、週一でテニスクラブに通っており、さらに中学入学後からはほぼ毎日テニス部でも汗を流してきた。運動中心の生活を送ってきたと言っても過言ではない。

ぼくがそれほどまでに運動を好んでいるのは家族の影響もあるかもしれない。父、祖父母もずっとテニスを中心に運動に親しんでいるからだ。運動のおかげか、祖父母は六十代後半の今でも病氣や怪我知らずで、仕事をしつつも毎日を生き生きと過ごしている。一方、ぼく自身

は、体力には自信があるが、風邪をひいたり目眩がしたりすることも度々ある。祖父母との違いを考えた時に一番心当たりがあるのは生活習慣の乱れだ。祖父母は毎朝早起きし決まった時間に体操やウォーキングをしてから朝食を食べ、仕事の合間にジムやスイミングへ行き、夜十時頃には就寝しているが、ぼくは朝あまり食欲がなく朝食は週に一二回しか摂らず、日中もなんとなく疲労感がある上ついつい夜更かしもしがちである。年齢的にぼくよりも体力が衰えているのは祖父母の方が毎日有意義に過ごせているように思えるのは、そうした生活習慣の差によるものだと考えられる。

そのため今年の夏休みから日頃の運動習慣に加え、生活習慣の改善に努めている。毎朝六時に起きランニング

や筋トレをし、おにぎりや豚汁やフルーツなど栄養バランスの良い朝食を食べるようにしている。以前まであまり食が進まなかったが、夜十時就寝を心掛け始めたからか、不思議と美味しく食べられるようになった。日中に勉強や運動をしている時も、全力を出し切れているという感覚を強く感じた。これまでは睡眠時間を削る方が色々なことをこなせて効率的だと思っていたが、実際は規則正しい生活習慣こそが日中の活動にも影響し、パフォーマンス効率も上がることを身をもって実感した。

はじめに述べたようにぼくは様々なスポーツに取り組んできたが、その中でも特別な存在がテニスである。純にテニスというスポーツ自体が好きなこともあるが、中学からテニスへの思いはより強まった。なぜなら、小学生までは完全に個人競技だったが、部活に入ったことで日々仲間と切磋琢磨しつつ練習に励めるようになったからだ。時に、暑さやハードさ、思い通りにいかないプレーなどで心が折れかけたり苛立ったりしてしまうこともあるが、仲間からの声掛けや顧問の先生からの愛ある喝や助言に幾度となく救われてきた。また、試合は個人戦に加えペアでプレーするダブルスや学校単位での団体

戦もあり、日頃は良きライバルである仲間と共闘できる貴重な機会でもある。今夏、ダブルスの試合に出場したが、勝利の瞬間はもちろん嬉しかった。試合途中にペアの仲間とラケット同士で軽くタッチしあう瞬間やる気みなぎる。そして、自分がメンバーとして試合に出場する場合はもちろん全身全霊でプレーするが、たとえメンバーに選ばれなくても、心から熱く応援できる仲間がいることの尊さは言葉では表せないものがある。スポーツの最大の魅力は、こうしたかけがえのない仲間との絆を得られることのように思う。

そんな大切な仲間と共にこれから先もずっと健やかにテニスを続けていくためにも、この夏休みに得た生活習慣に関しての学びを大切に、今後生活していきたい。

お茶の水女子大学附属中学校 二年

渡辺 菜桜

一步を踏み出す

私は運動が苦手でネガティブで思考だ。中学では新しいことに挑戦したいと思い、直感的に楽しそうと感じた硬式テニス部に直感を信じて勢いで入部した。

入部後は基礎練習がきつくて、体力がない私は部活の練習に出るだけで疲れ果てる毎日を過ごしていた。だが、テニス部は楽しく練習できる雰囲気で、初心者の中でも練習を重ねると、全く入らなかったサーブも続かなかったラリーも徐々に続くようになってテニスが楽しくなってきた。しかし、新人戦など試合に参加できる機会もあったが、挑戦する勇気が出ないまま一年を過ごした。

二年生になり、体力も付いてきて試合に出てみたい気持ちが出てきた。同じタイミングで顧問やコーチから

「一緒にテニスしようよ。毎週、隣の公園でテニスしているから遊びにきて。」と声をかけてくれた。いつもの私ならば行かないであろう。でも、今回は自分を変えたい気持ちと練習したい気持ちもあり行ってみることにした。

踏み出した先は幅広い年代が集まるテニスサークルの練習会だった。年代やレベルに関係なくみんなが楽しく練習が出来るように工夫されていた。緊張したのもほんの一瞬で、みんなが次から次へ声を掛けてくれる。サーブが決まったら自分のことのように喜んでくれ、ミスをしても前向きな言葉で励ましてくれるから、私も連動されるように自然と声を出し心の底から楽しむことができた。また、性別年齢を問わず楽しめるスポーツという、新たなテニスの魅力にも気付くことができた。この時間のおかげで試合の日までポジティブな気持ちで過ごすことができた。試合前日「引き分けを目標に頑張ろう。楽しもう。」と友達との会話の中で自然と前向きな言葉が出たことに自分でも驚いた。

初めての試合では緊張でガチガチになっている私だったが仲間たちが明るく背中を押してくれた。そのおかげ

「次の試合に出てみないか。」と提案を受け、出てみようかと前向きになれたが、試合直前に体調を崩してしまった。ダブルスを組んでいる友達にも迷惑かけてしまい、はじめから試合に出るなんて言わなければよかったと後悔した。でも友達は落ち込んでいる私に「次の夏休みにある試合、一緒に出たいな。」と明るく声をかけてくれた。私は次こそは頑張ろうと参加を決意した。友達言葉がなければ踏み出せなかっただろう。だからこそ試合までの一カ月間は体調管理に気を付けて夏休み中の部活でも全力で練習に打ち込んだ。

すぐにやる前から「出来ない」と自分を否定してしまう弱気でダメな性格をどうにかしたかった。偶然、部活の帰り道でテニスラケットを持っていた私に母の友人が

でダブルスは二回戦、シングルスは四回戦まで進出することができた。私のデビュー戦は勝った喜びも負けた悔しさも全部まとめて楽しい時間で充実していた。私は勝敗ではなく、挑戦することや仲間と支えながら過ごす時間の大切さを発見した。自分ひとりでは踏み出せない一歩も仲間がいることで踏み出せる。一步踏み出すと、成長している自分がある。仲間と共に喜んだり悔しがったり、次は頑張ろうと笑いながら楽しく声を掛け合っているうちに、自分の心がポジティブに変化していた。

弱気な私が挑戦する勇気と自信を持つことが出来たのは、仲間の存在のおかげである。仲間への感謝の気持ちと自信は普段の生活の中での活力にもなっている。これはテニスだけでなく様々なスポーツに共通していることだと思う。私はテニスというスポーツを通じて少し成長できた気がする。

「スポーツの魅力は自分を変える力がある。」一步を踏み出すことは勇気が必要だが、その先には新しい自分の姿が待っている。