

声がつなぐ、心と体の健康

私にとって、健康で活力に満ちた生活とは、心と体が整い、前向きな気持ちで毎日を過ごせることです。そして、そのために欠かせない存在が「スポーツ」と「声」です。

私はバスケットボール部に所属しており、日々の練習や試合を通して、体力や技術だけでなく、仲間との絆や自分自身との向き合い方を学んできました。チームスポーツは当然仲間との連携がとても重要です。その中でも声出しは、プレーの指示や励ましを伝える手段として欠かせません。声をかけ合うことでチームの雰囲気もよくなり、士気も高まります。しかし私は、声を出すことに苦手意識がありました。恥ずかしさや不安から積極的になれずにいました。そんな私にとって、ある試合での

経験が転機となりました。先輩がいない状態での初めての試合中、ベンチから後輩が「ナイスファイト!」「ドンマイ!」と声を出して応援してくれていました。それはただの音ではなく、私の心を支えてくれる力強い存在でした。苦しい場面も多かった試合でしたが、後輩の声に励まされ、最後まで全力でプレーし、一勝を勝ち取ることができました。この時私は、「声には人を支える力がある」と実感しました。今まで自分ができなかったことを後輩が自然にやってくれていたことに感動し、「自分も仲間を支えられる存在になりたい」と思うようになりました。それ以来、練習でも少しずつ声を出すことを意識しています。声を出すことで仲間との距離もより縮まり、チームの雰囲気も明るくなったように感じます。

このような経験を通して、私はスポーツの魅力について深く考えるようになりました。私にとってのスポーツの魅力は、体を動かすことだけでなく、仲間と協力し合い、互いを支え合う中で生まれる絆や、困難を乗り越えることで得られる達成感にあります。声をかけ合うことでチームの一体感が生まれ、個人では味わえない喜びや感動を共有できます。スポーツは、人とのつながりや自分自身の成長を実感できる場でもあるのです。

また、スポーツを通して「自分の声」にも耳を傾ける習慣が身に付きました。ある日の練習前、体が重く気分が沈んでいたときに、「今日は少し無理をしすぎているかもしれない」と、自分の心と体の声に気づくことができました。無理に元氣なフリをするのではなく、ストレッチを丁寧に行い、自分のペースで体を整えるよう意識すると、自然と気持ちも落ちつき、練習に集中できるようになりました。健康的な生活を送るには、スポーツだけでなく、日々の生活習慣を整えることも大切です。私は最近、夜はスマホの使用を控え、寝る前にストレッチをしてリラクセスする時間を作るようにしています。そのおかげで自然に眠りにつけ、朝はすっきりと目覚め

ることができるようになりました。朝の時間に余裕ができたことで朝食をしっかりとする習慣も身に付き、練習だけでなく授業の集中力も高まりました。

健康で活力に満ちた生活を送るためには、体を動かすことだけでなく、心の状態にも目を向けることが大切です。スポーツを通して仲間と声をかけ合い、互いの良さを引き出し合える関係を築くこと。そして、自分自身の心と体の声に耳を傾け、無理せず前向きな気持ちで毎日を過ごすこと。それが、私の目指す健康で活力に満ちた生活です。これからも「楽しむ気持ち」を忘れずに、仲間との絆を深めながら、自分自身とも向き合っていきたいです。あの試合で気づいた「声の力」と、自分にとってのスポーツの魅力を大切にしながら、運動も生活も前向きに取り組み、活力あふれる毎日を過ごせる自分になりたいです。