

## 優秀賞



### 勝つための負け

新潟県長岡市立刈谷田中学校

二年 山家 生流

勉強でも運動でも、自分の思うとおりに上手くいくことなんてない。最初から完璧にできる人なんていない。そう頭ではわかかっていても試合で負けると、長い時間悩み、苦しい思いを抱えてしまう。

どうしたら強くなれるんだ。北信越大会に出場した先輩達みたいになりたい。もやもやした気持ちを抱えている時に一冊の本を読んだ。

『悪魔とのおしゃべり』という題名で、これまで読んだことのないジャンル。でも、目を奪われ、手に取らずにはいられなかった。まさに出会いだった。あつという間に読み切った。そして、私のもやもやは消えた。私の気持ちを変えたのは本の中の「ブランコの法則」である。ブランコは前に行って後ろに戻る。それを繰り返すのがブランコだ。人間も同じ法則が当てはまるのだと言う。人間も二極間を行ったり来たりしているそうだ。この世界の物質や概念、関係性、エネルギーなど全て共通しているのだと言う。私の剣道で考えると、「悲しみ」があるから「喜び」がある。つまり、「負ける」ことがあるから「勝つ」ことができるのだ。

この法則を知ってから、剣道での気持ちの持ち方が変わった。「試合でたくさん勝ちたい。」という思

いから、「試合でたくさん勝つには何を今すればいいのか。」と考えるようになったのだ。

これまでの私は「負ける」ことに囚われていた。「負け」たことがショックで、なんで負けたのか考へることができなかつた。落ち込んだまま立ち直ることができず、試合に出るのが怖いとさえ思うこともあった。特に、小学校からの同年代のライバルに対して、苦手意識が強くなっていった。何か大きな壁にぶつかり、いつまでも超えることができなかった。

この法則を試合で生かそうと私は思った。勝つために負ける、ということはすぐに負けていいというわけではない。まずは、全力で勝ちに行く。全て勝つことができれば優勝だが、全ての大会で優勝するのは難しいことだ。負けた場合、試合で打たれたところが自分の弱点である。弱点がわかつたら、同じ負け方は二度としないように対策を考える。弱点克服に向けて、日々の練習で意識していく。これを繰り返していく。そうすれば、弱点は減っていく。弱点が減れば、打たれにくくなり負けなくなる。つまり、負けから負けない方法を学んでいくことを心に決めた。

そして、連盟主催の練習試合を迎えた。ライバルにはいつも真つ勝負を挑んで負けてきた。前回の負けから自分の弱点は、同じ調子になってしまい、相手に動きを読まれてしまうことだと考えた。そこで、私は同じ調子にならないよう、いつものように面を取りにいかず我慢した。我慢したため、ライバルの動きを見た。相手はいつものように出鼻面をねらっているようだった。攻めのリズムが違つて、戸惑っているように感じた。その瞬間、面を取りにいくと見せて小手を取りにいった。これまで面を取りにいったので、きれいに小手が入った。

初めてライバルに勝利した瞬間だった。

私は「ブランコの法則」が実践でき、こういうことなんだ」と理論と試合が繋がったと思った。「負ける」ということは、「勝ち」方を知ることだ。自分と同じ弱点を持つている相手には、自分が負けた時の攻めをすれば勝つことができる。弱点を見つけ、攻め続けることができる強い選手になれる。

私は、負けは勝つために必要不可欠で、負けた試合の後にひどく落ちこむことがなくなった。そして、試合中や試合後によく考えるようになった。負けから多くのことを学ぶようになった。そして、これはどんなことにも通じることだと思った。失敗から成功は生まれるのだと。

負けから勝ちが生まれる。失敗から成功が生まれる。ということは、負けや失敗した時点で、勝ちや成功に一歩近づいたのだと言える。こんなふうに「ブランコの法則」で考え出すと、何ことも前向きに考えることができるようになった。

負けや失敗に対してネガティブに考え、失敗することが怖かった。常に失敗しないように慎重に動くことを心がけ、自分の気持ちを抑えてきた。しかし、今は負けても失敗しても、次に勝つため成功するためのヒントを得たのだと思い、やる気が出てくる。私は、これからは負けや失敗からたくさんことを学び続けていきたい。