

## 「自分との戦い」

おはようございます。

初冬を迎え、だいぶ寒い日が続いています。しかし、昨日は日差しが暖かく気持ちの良い晴れの日でしたね。昨日のように11月の穏やかで暖かい日のことを小春日和（こはるびより）といいます。この頃の陽気が春に似ているため、こう呼ばれるようになったのだそうです。

さて、先週の土曜日、宮城スーパーアリーナで行われたフィギュアスケートのグランプリシリーズ第6戦NHK杯で、「白鳥の湖」の音楽で舞った浅田真央選手が4年ぶりとなる優勝を果たし、12月6日からロシア・ソチで始まるグランプリファイナルへの出場を決めました。

今日は、氷上の芸術フィギュアスケートについてお話をしたいと思います。

フィギュアスケートは、60m×30mのスケートリンクで約2kgのスケート靴を履き、華麗な衣装を着て、ステップ・スピン・ジャンプなどの技術を交え、音楽に合わせて優雅に舞う競技です。フィギュアとは「図形」という意味で、スケートリンクの上に図形を描くように滑るといふところからこの名がついたそうです。演技時間は、女子はショートプログラム2分50秒、フリープログラム4分です。

私は、この競技を見るたびに思うことがあります。華麗にして優雅に見えるフィギュアスケートですが、肉体的にも精神的にも厳しいスポーツだなと感じています。それは、「自分との戦い」だということです。

毎日、技術力や表現力を高めるために、スケートリンクで何度も何度もジャンプやスピンの練習をしますが、失敗すれば冷たく硬い氷の上に叩きつけられます。表現のためには失敗しても痛みをこらえて笑顔で演技を続けなければなりません。コーチとともにうまくいかなかった原因をさぐり、何度も何度も練習をします。

本番では、失敗を恐れず、プレッシャーに負けない強い精神力をもって4分間のドラマを演じきったときにたくさんの観客の大きな拍手と歓声、そして優勝という二文字を勝ち得ることができるわけです。

スポーツは、一見派手で光の部分しか見られませんが、実は日々の見えない陰の部分で自分自らに問いかけ切磋琢磨し、汗と涙を流しながら努力しているのです。浅田真央選手の言葉に「駄目なときでもね、立ち直れるんだよ。ちゃんと考えたら、どんなことも乗り越えられる。」というのがあります。スランプに落ち込んでしまってもコーチだけでなく、家族や友人、たくさんのファンの人たちからの応援と自分自身が試行錯誤して日々努力すれば、いずれは乗り越えられるという意味です。皆さんには、今日のお話から何かを感じ取ってもらえればと思います。

最後に3年生、いよいよ進路に向けて佳境に入っていきます。勉強や面接の練習など「自分との戦い」に勝って第一希望の進路が叶うようにがんばってください。先生方や1・2年生も応援しています。以上で私のお話を終わります。