

「剣道を通して成長できたこと」

2年 室井陽介（有志会）

「変化」とは、ある状態から他の状態になることです。皆さんも今までいろいろな変化をしてきたと思います。私も沢山の変化をしてきました。

まず、「環境」です。

私は、小学校4年生から剣道を始めました。元々、人（と関係を持つこと）が苦手なこともあり、辛かった記憶があります。でも、剣道をはじめ（たことで）、環境に変化が起こり、学校の友だちや道場の仲間に対しての意識が変わりました。（仲間と一緒に）同じ目標へ向き合っていると考えると、頑張れる気がします。そのことから、「仲間の心強さ」「安心感」を実感するようになりました。このことは、日常生活にも生きてきました。定期テストなどで、皆が同じ条件で頑張っている（んだ）と考えると、自分も（皆に負けずに）「頑張ろう」と思えます。

二つ目は、「礼儀」です。

（剣道部に）入部してまず三つのことを（先輩から）教えてもらいました。「履き物をそろえる」「大きな声で返事をする」「大きな声で挨拶をする」ことです。私は、（技術面などの）どんなことよりも先に（この3つを）教えられたことに驚きました。「剣道は礼に始まり礼に終わる」（の言葉にもあるように）それからは、様々の場面で自然に礼儀を意識するようになりました。一人の人として大切な事だと思います。剣道のこのような考えは、これからも何年先へも残っていかなければならない「大切なこと」だと思います。また、礼儀は他人への尊重（にも繋がる大切なこと）とも考えられます。

今、ニュース等で取り上げられている新型コロナウイルスを例にとりて考えると、自分がかからないよう感染予防対策を（とることも）そうですが、他人に迷惑がかからないように（感染予防対策を）する。これも「礼儀」の一つだと思います。剣道を通して気付いたことの一つです。

三つ目は「精神」です。

私は、幼少期より吃音のせいで内気な性格でした。話をするとからかわれたり、笑われたりしたからです。しかし、剣道はそんな私を、前向きで明るくしてくれました。剣道を通して、自分のしゃべり方を工夫したり、生徒会へ立候補するなど、人前で話す（場面が多くなることで）練習を繰り返すことで、（話をすることに対して）自信を持てたからです。今は、日常会話では不便を感じることは少なくなりました。

剣道の練習をしていると、不安や悩みは考えなくなります。そう考えると剣道に支えられてきたのだと思います。このようなことは、皆さんにも経験があるのではないのでしょうか。「何かに夢中になっているとき」「何かに打ち込んでいるとき」こんな時は辛いことも忘れませんか。

心の変化は自分の生活にも影響しました。今までの私は優柔不断で、他人に聞いたり言われたりしないと、不安で行動できませんでした。今では、自分から質問して、意見を聞いて行動するなど行動力も身についたように思います。

変化とは、ある状態が他の状態に変わること。剣道（を通して）で変化したものは、全て日常で生きてきています。剣道が自分の変化のきっかけを与えてくれました。

これからも、沢山の分岐点があることと思います（が、）悩んだり迷ったりしたときは、剣道で学んだことを振り返り、私らしく「変化」し続けていきたいと思っています。

※（ ）内は編者が加筆しました。