

# 「心と体のバランス」

鹿児島県立錦江湾高等学校 一年

はぜやま けんしろ  
櫛山 堅志郎

部活動一色の私の中学校生活は、夏の引退で、苦手な勉強へとシフトチェンジした。陸上の長距離を走っていた私にとって、走るこゝとができなくなるのは苦しかった。しかし、これまで部活動中心の生活でほとんど勉強をしておこなった私は、やるしかないとできる限り勉強に時間を費やした。冬休みがきて、学校でも塾でも勉強だけの日々に、私はストレスが溜まっていた。その頃、走ることをやめていた私の体重はみるみる増加していき、部活を引退してからは七キロも太ってしまった。周りの環境もあり、少しずつ勉強をするようになっていた私は、塾でつめこんでいたにもかかわらず、模試の結果も良くはなかった。

私は考えた。なぜ、模試の結果は良くなるのか。そこで、部活の顧問の先生に相談することにした。すると、顧問の先生は私に「最近走っているのか？」と聞いた。私はてっきり勉強をしつかりしろと言われると思っていたので、疑問に思った。勉強と何か関係あるのか聞くと、体を動かさなければ脳に酸素がまわりにくくなるから、勉強も頭に入らないんだということ話を話してくれた。私は思った。振りかえると、引退を機に勉強をすると決めたが、集中力も続かずに勉強もはかどってはいなかった。気をつけていた、食事や間食にも気を使わなくなり、甘いものや、塾の合間に行くコンビニでも、

お菓子やジュースで、体重が増えるという悪循環におちいつっていた。調べてみると、運動の効果として、体の面では、体型の維持や、体力筋力の維持および向上、心肺機能の向上により疲れにくくなったり、抵抗力を高めるなどの効果があると書いてあった。心の面では、気分転換やストレス解消の効果があることが分かった。そこで私は、勉強の合間に走ることにした。それで勉強がはかどるようになるかは疑問だったが、しばらく続けることにした。太った分初めはきつかった。しかし、たった十分でも毎日続けていくうちにしっかりと走れる様になり、メリハリができ、気持ち良く勉強にむかえるようになった。イライラしてよく母とけんかしていたが会話も明るくなった。顧問の先生に聞いた話や、調べたことが実感できた。

運動は人々が幸せに暮らすために必要だと思う。だが、受験や仕事で悩んでいる人には目がむかないかもしれない。それは不安やストレスは体ではなく心で感じるからだと考え。しかし、心と体のバランスがとれてこそ、日々すこやかに過ごせるのではないかと思う。高校に入り、私はまた陸上部に入部した。放課後は、部活で技術面の向上と体づくりに励み、休日は遠くまで走りに行く。もくもくと走る時間は、自分と向き合う良い時間になっている。これが私の心と体のバランスのとおり方なのだと思う。