

『にしの日』と道下選手講演会



今日は24日で、『にしの日』です。朝から生徒会執行部の皆さんがのぼりを片手に元気よくあいさつ運動に励んでくれました。まだまだ寒い日が続きますが、生徒会の皆さんは毎朝、本当によく頑張ってくれています。生徒総会の準備もある中、一生懸命、あいさつ運動をしてくれるので、感謝の気持ちでいっぱいです。



今日も校門では、気持ちのよいあいさつが交わされました

また、今日は太宰府高校で行われる『道下美里選手講演会』に太宰府市内4中学校が招待されたため、代表して2年生がオンラインで講演会を視聴しました。

道下美里選手は、9月6日の校長室からでも紹介しましたが、太宰府市在住で昨年行われたパラリンピック女子マラソンで見事金メダルに輝いた選手です。

講演は、とても心に響くものでした。今は輝いて見える道下選手にも悩んだ時期、メンタルがボロボロだった時期があったそうです。それを乗り越えて今があります。小さな体から想像もできない前向きなパワーを感じました。以下に講演の一部を紹介します。

- 支えてくれた皆さんが金メダルです
- 前向きになれない日々もあった。母親にきつくあたったこともあった。しかし、母が前向きな性格であり、そのため、自分も前向きになれた
- 自分の目が悪くなってきた時、親友が『気づいてあげなくて、ごめんね、何かできることがあったら、何でも言ってね』と言ってくれた。その言葉で頑張る気持ちになれた
- 選手とガイドランナーをつなぐ用具は、『ガイドロープ』と言われているが、別の言い方で『絆』とも言います
- 無言は心配になる。一言が安心感を生む
- ガイドランナーと一緒に作り上げていく。言葉やタイミング、口調の強さなどをすり合わせてレースに臨む
- 今後の夢は、『世界の舞台に立ちたい』『障害のある人とない人との懸け橋になりたい』ということ。最終的に『人と人をつなぐのが私の役割だと思っています。』
- 目が不自由な人のことをあまり知らなかった。勝手な偏見があった。視覚障害者について知らなかった。だから世界が広がらなかった。知ることで得ることがある。想像力が広がるようになった。町であつたら、どうぞ壁を作らずに声を掛けてください。視覚障害の人と接しないと分からない。接すると色々なことに気づくことができる。さらに、最終的には、『人と人は、障害のあるなしは関係ない』、ということに気づいた
- 調理師を目指していたこともある。得意料理は筑前煮。自分で具材を切って煮る。見えなくても切ることはできる。料理のプロは手元を見ていない



- 短期目標と長期目標をたて、逆算して、今、何をするかを考える
- 80歳で10キロ走れる選手でいたい
- 自分がこだわっていることは、『ライバル選手より勝るところがいくつあるか』『コースの知識をどれだけ入れてきたか』『いい練習をどれだけしてきたか』である。最高の準備をしてレースに臨む。スタートラインでほぼ勝負は決まっている
- 自分が障害者手帳をもらうようになって、社会にバリアがあるなと感じた。しかし、今の中学生は教科書にも載っていて、障害者に対する理解が広がっていると思う
- 色々な人と接すること、感じる事が大事。色々な人と触れ合うことは、社会に出る時に役に立つ。
- 毎日行っている練習には意味がある。日曜日に大会がある。そこにピークをもっていく。それに合わせて、いつ、どのような刺激を入れるかを考えて練習をしている。なんのために練習をしているか、目的をはっきりする。
- 自分に合わせた練習をする。自分が大事。自分がしてきたことが全て。
- マラソンをしていると、人と出会える。人との距離が近づく
- ここまで頑張れた原動力は、『なんのために』があるかどうかである。それが明確かどうか。迷ったら、初心に戻る。今、目の前のきつい、つらいを嘆いてはいけない。そのためには仲間が必要。仲間がいるからやめられない。誘ってくれる仲間、導いてくれる仲間、しかってくれる仲間がいるから頑張れる
- 支えてくれる仲間がいっぱいいることが私の強さにつながっている。
- 苦しかった時、どうやって乗り越えたか？ 以前は、『完璧でありたい』と思い、自分の理想を追い求め過ぎた。『理想に近づけない』『こういう存在でありたい』など、自分ができないことに目を向けすぎた。それができず、1週間、涙がとまらない時があった。仲間に自分の悩みを吐露したら、仲間からは、『何も変わらなくてもいいんじゃない。私たちが支えるから』と言われた。そこで気持ちが軽くなった。『今、できることをやろう』『できたことを数えていこう』と思うようになった。些細なことを積み重ねた結果が今である。
『もどかしい、つらい』は、吐露してもいい！仲間がいれば乗り越えられる
- コロナ禍を乗り越えた方法は、『目標をすり替えて、モチベーションを保つ』『その時できることを積み上げる』であった。(コロナ禍だからできない！ではない)
- スモールステージの繰り返しで、『できない』が『できる』になる
ぎりぎりできる練習を設定して、できたという達成感を得る。目標の立て方が大事
できないと思うことに関して、目線（切り口）を変えて攻めることで、できないができるになることもある

今回は講演での道下選手の言葉をたくさん紹介しました。それだけ内容が深く、心に残る話ばかりでした。

前向きであること、自分に自信をもてるようになること、障害者と健常者をつなぐこと、など多くのことを学ばせてもらいました。

本当に心に残る講演でしたが、一番印象に残ったことは、道下選手の『笑顔が素敵』であったことでした。これは生徒に聞いた感想でも一番印象に残ったことでした。

とにかく前向きで明るく、人としての魅力に溢れた方でした。道下選手の笑顔を見てい

ると、こちらも自然と笑顔になります。前向きに頑張る勇気をもらえます。

今日、このような素敵な講演会を視聴する機会に恵まれたことを本当に幸せに思います。西中2年生にとっても、これからの生き方に大いに役に立ちました。2年生の今後の活躍と、日々の生活の小さな1つ1つの積み重ね、どちらも期待されます。

なお、太宰府西中学校生徒会執行部から、道下選手に感謝と激励のメッセージをDVDでお送りしています。これからも道下選手を応援しつつ、太宰府西中学校も成長していきたいと思います。

