



群馬県コンクール 金賞

私のヒーローはごはん

太田市立宝泉中学校 2年 石川 未来

幼い頃から私は、ごはんが大好きでした。朝・昼・晩と主食はお米。必ずごはんをおかわりしました。そして、何種類ものふりかけをかけた、梅干しをのせて食べました。ごはんを食べる時間が私にとって一番の幸せでした。

中学校に入学して、私は陸上部に入部しました。ある日、尊敬している先輩から「一緒に走幅跳をやろう。」と声をかけて頂きました。初めは、思うような動きができず、とても難しいなと思っていました。段々と練習に慣れ、自分のペースも掴め、モリモリと三食を食べるうちに良い跳躍ができるようになりました。

十一月の県大会で二位入賞、自己ベストを五十一センチ更新する大きな跳躍ができました。そして強化選手にも選ばれました。この日は朝からごはんやお肉をしっかり食べ、おにぎりも食べて、いつもよりもきちんと食事を摂りました。コンディションも良く、とても体が軽く感じました。

冬期に入り、毎日の練習を誰よりも真剣に取り組み、自主練をし、積極的に練習会へ参加しました。食事面では、特に炭水化物のご飯をたくさん食べて、練習の時に力が発揮できるようにしていました。

冬期明けの大会まで一ヶ月。前回よりも更に遠くに跳びたいという気持ちがありました。私は「体重が軽ければ遠くに跳ぶ」と思い込むようになりました。その日から夕食では大好きな白ごはんを食べないと決めました。また、給食の白ごはんもおかわりしないと決めてしまいました。

迎えた冬期明けの大会では、五位で自己ベストも出せませんでした。その日は風が強かったり、助走の歩数を増やしたりと、初めての事に慣れていないだけだと考えていました。しかし、次の大会では入賞さえできず、記録も散々なものでした。この大会でも、技術面のみ気にし、パニック状態でした。学校では、私の方が速く走っていたのに、仲の良い友達の方が速く走れるようになってきました。練習会でも普段の力を発揮できなったり、体調を崩したり不調が続きました。この生活が三ヶ月続いた頃、肉体的にも精神的にも疲れを感じ始めました。毎日不安な気持ちが私を襲いました。部活から帰ってくると泣いていました。大好きな陸上も嫌いになってしまい、とても辛い日々が続きました。どん底に落ちた私の気持ちを一番理解してくれたのは、母でした。励ましてくれて、一緒に泣いてくれました。私の生活を振り返ってくれ、食事面での欠点を見つけってくれました。炭水化物をしっかり摂れていなかった事です。そして、知り合いの栄養士さんにアドバイスを頂きました。

「今は成長期なので、三食バランス良く食事を摂ってくださいね。」

この言葉に私ははっとしました。当たり前のように見えるけれど、私はできていなかったな。自分の間違った思い込みを変えようと思わせてくれました。

その日から毎日三食バランス良く食事を摂り、たくさん食べました。ごはんもたくさんおかわりしました。大事なものはしっかり食べて体を作る事です。そして、前向きな気持ちになれる事も気づけました。一ヶ月続けた結果、県大会では出た種目全てで自己ベストを更新しました。お米のお陰だと言っても過言ではないと思いました。

ごはんは炭水化物なので食べ過ぎるのは良くないと思っていました。しかし、大会で力を十分に発揮できたり、体を作ったり、精神を安定させたりと素晴らしい力がある事に気づきました。そしてお米の凄さをたくさんの方々を知って頂きたいです。どん底から救ってくれた私のヒーロー。これからもたくさんごはんを食べ、力いっぱい部活に打ち込んでいきたいです。