

メッセージ for Kids ～川崎の子どもたちへ～

坂口佳穂さん(マイナビ／川崎ビーチスポーツクラブ)

みなさんこんにちは。マイナビ川崎ビーチスポーツクラブ所属の坂口佳穂です。

私は普段日本にいるときは、川崎市にあるナショナルトレーニングセンター、競技別強化拠点である川崎マリエンにて日々トレーニングをしています。ですが、この今の状況だと川崎マリエンは使用できません。なので、家でトレーニングをしたり、ボールを触ったり、ゲームをたくさん見て分析したり、料理をしたり、映画を見たり、本を読んだり、英語の勉強をやったりして有意義な時間を過ごしています。

私の幼少期は、とにかくすごく活発で、何をするにも負けたくなくて、負けるとすぐふてくされるような子どもでした。小学校一年生の頃からバレーボールを始めて、毎日練習漬けだったんですけど、やめたいと思うこともなく、すごく夢中だったのを覚えています。そんな好きなバレーボールだったからこそ、負けるのが一番嫌いだったので、負けそうになるとチームの雰囲気や乱してしまったり、チームメイトの気持ちを考えたりしなかった時期もあって、一人になった時がありました。自分勝手な行動をしたりだとか、他人を傷つけてしまったり、嫌な思いをさせたら必ず自分に戻ってくるんだなっていうのをそのとき学びました。

私はつらいことがあったら気が済むまでとことん落ち込んで考え込んで泣きます。頭と心が冷静になったら、なぜこうなったのか、何が原因だったのか、どうすべきだったかって考えます。そして目標を達成するには、じゃあ私には何が必要なのか、何をすべきなのかっていうのを考えてやるべきことを明確化して、実行します。とにかく、具体的に考えることがすごく大事ななと思っていて、例えば私の場合だと、パートナーがパスをしたボールをパートナーの打ちやすい場所にあげるトスがうまくいかず、悩んだ時期があったんですけど、なんで私はうまくそれができないのかって考えた時に、原因はいくつかあったんですけど、トスをするときの姿勢、トスをするまでの足の運び、体の使い方、いいトスがあげられる状態を継続することができないっていうことがあって、改善策として、自分の真上にパスをして、パスをしながらコート周りを一周する一人の練習、直上パスという練習があるんですけど、それを練習終わりに毎日欠かさずオーバーハンドパスもアンダーハンドパスもやりました。やっぱり続けることによって、技術面でももちろん「コツ」を発見できたんですけど、毎日続けてコツコツ継続する大切さっていうのはそこですごく気付きました。

失敗や間違いを恐れないことだと思います。失敗しても、間違えても、自分には伸びしろがあるんだと信じて、結構つらいことも前向きに考えられます。強くなる、成長するには、つらいことだったり、苦しいことってというのは、絶対必要だと思うので。自分には伸びしろがあると思ってそこで踏ん張って、その踏ん張る力ってというのは、いつか大きな力になって返ってくると思うので、私はそうやって少しずつ前に進んでいます。

今のこの状況ってというのはコントロールすることはできないですが、起こりうる物事には全て意味があると私は思っているんで、正解があるわけじゃないからこそ、これで良かったと思える毎日と一緒に過ごしていきましょう。私は可能性を無限大だと思っているので、挑戦してたくさん失敗してほしいなと思います。

私は川崎市の子どもたちを応援しています。