

## 自分で自分をほめたい ～がんばれ3年生～

気が付けば県立高校入試まであと1か月になりました。これから受験を控えている人にとって、今が正念場。焦りや不安で押しつぶされそうに感じることもあるでしょうが、それは誰でも同じです。あきらめずに、最後までやりきることが最善の策です。

**マラソンランナー、有森裕子さんの頑張り**

見出しに挙げた『自分で自分をほめたい』という言葉は、女子マラソンの有森裕子選手が、1996年のアトランタオリンピックで銅メダルを獲得した時のインタビューでの有名な発言です。実は有森さんは、1992年のバルセロナオリンピックにも出場し、銀メダルに輝いています。表彰式では大歓声に包まれ、帰国しても各地で熱狂的に迎えられました。

しかし、そこから苦しみの日々が始まります。周囲は当然次のオリンピックを期待します。一方有森さんは、バルセロナで夢を実現させた後、目標がもてなくなり、「何故走り続けるのか」ということに答えが出せず悩みます。練習にも身が入らず、その後は足のけがや、監督やチームメイト等とのすれ違いもあってスランプに陥り、マラソンは暫く走れませんでした。いつか世間の話題からも消え、そうして深い孤独や苦しみを感じるようになっていました。

「このまま選手生活を終わらせたくない」

常にそう考えていた有森さんは、足の手術を決意します。手術は無事成功。痛みが和らぐと、早速リハビリを始めます。松葉づえで歩く練習などに毎日取り組み、1か月後にはジョギングができるほどに回復しました。「足の痛みが再発しないだろうか」という不安を抱え、それでも一歩踏み出すと……。バルセロナオリンピックの時のように、走るうれしさがこみ上げてきました。

再び走ることに意欲を取り戻した有森さんは、次のアトランタオリンピック出場に目標を定め、今まで以上に厳しい練習に取り組みます。空気が薄い高地で毎日40km以上走るトレーニングを続けました。少し走っただけでも息が上がる場所です。「あの子は練習でも命がけ。普通の人間にはまねができない」と、監督さえも驚くほどでした。

3年ぶりに出場した大会では大会新記録で優勝し、オリンピック代表に選ばれます。そして迎えた1996年アトランタオリンピック。レースの途中で脱水症状になり、足がしびれてほとんど上がらなくなる中で、あきらめず走り切ります。粘りの走り、4位に6秒の差をつけ3位。見事銅メダルを獲得することができました。

直後のインタビューで、「終わってから、なんでもっと頑張れなかったのかと思うレースはしたくなかった。初めて自分で自分をほめたいと思います」と答えたのです。

**努力を続けた先には、良い結果が待っています**

悩みや苦しみがあっても、あきらめずにリハビリや練習に取り組み続けた自分自身をほめてやりたい。4年間そう言い切れるくらい真剣な努力を重ねたからこそ、オリンピック2大会連続でメダルを獲得できたのでしょう。

まもなく入試に挑もうとしている3年生。そして、1年先、2年先に入試を迎える1、2年生。受験は大きな壁かもしれませんが、焦りや不安があっても、立ち止まりそうになっても、あきらめず、最後までやり切ることが一番の解決策です。頑張ったその先に、きっと良い結果が待っていますよ。



