

五輪講演聞き
陸上を再開へ

石川詩音美14 中学生

(宇土市)

6日に鶴城中学校でオリンピックパラリンピック講演会がありました。講師は元オリンピック陸上選手で、今はスポーツインストラクターの川上優子さんです。

川上さんは中学の時、陸上を始めました。強くなるためには、三つの大事なことがあるそうです。一つ目は失敗には二つあるということです。挑戦したができなかった失敗と挑戦をしなかった失敗です。

二つ目はチャンスは自分でつかむのではなく、自分で決めるものです。

身近なものでも自分の考え方次第でチャンスになります。

三つ目は自分を信じることです。川上さんはオリンピックのスタートラインに立ったとき、緊張で足が震えたそうです。

しかし、「緊張しているな。自分ならできる」と思ったそうです。

しかし、川上さんも一時期、けがで陸上をやめたくなったそうです。でも陸上を始めた理由を考え、もう一回頑張ろうと決めて、また陸上を始めました。

私も昨年まで陸上をやっていましたが、けがをしてしまい、そこから陸上をする気がなくなりました。そして、自分の部活や勉強もあると思う

と、やっぱりできないなと思っていました。しかし、川上さんの話を聞いて、もう一回頑張ろうと思いました。