

○第三部最優秀賞 青森県教育委員会教育長賞

パワーボール

第三中学校（弘前市）

二年 浅利 夕蘭（あさり・ゆら）

「今日も頑張ってきてね。」

私が水泳大会に行くとき、母が早く起きて弁当を作って持たせてくれます。私は母が作る料理が大好きなので、どんなに朝早くても丁寧におかずが詰められた色とりどりの弁当を持って行くことが嬉しいです。

そんな、愛情がたくさんつまった弁当ですが、私が一番好きで元気が出るのは「パワーボール」です。パワーボールとは、だしと白ごまで味つけをした、一口サイズのおにぎりのことです。

このパワーボールを食べると、心も体もとても元気になります。レースが短い時間に何本も続くときや、少しお腹が空いたな、と思うときに食べると、レースの後半にバテないで済むので自己ベストを出すことができます。ですが、このパワーボールは大会のときだけでなく、大会後にも元気をくれる食べ物でした。

ある大会の後、私はとても落ち込んでいました。なぜなら、自己ベストを出せなかった上に今まで勝っていた人に負けてしまったからです。今までにも落ち込むことは何度もありましたが、そのときは本当に悔しくて、帰宅した後も自分の部屋に引きこもっている状況でした。

そんなときに母が、

「とりあえずお風呂に入って汗流しておいで。そしたらご飯食べよう。」

と声をかけてくれました。私はあまりその気になれませんでした。うなずいて母の言う通りにしました。

食卓に座ると、いつもは茶わんに盛りつけてある白米が、大きいおにぎりになってラップに包まれていました。

「いただきます。」

家族全員であいさつをした後、私はいちばん最初にそのおにぎりに手を伸ばしました。すると母が、

「落ち込んでいるときは大きな口を開けてむすび食べればいいの。そしたらなんか元気出るでしょ。」

私は口を大きく開いておにぎりを食べました。いつもと同じお米で、いつもと同じ炊き方なのに、いつもの何倍もおいしく感じました。

「次頑張れ。」

優しい励ましの言葉と大きなおにぎりのおかげで、諦めず、また一歩進んで練習のうちこむことができました。私は、この元気が出るパワーボールに助けられました。

パワーボールを通じて、改めて「食」の大切さに気づかされました。スポーツ

選手は食べないと力が出せません。どんなに疲れていても、食べる気がしなくても、食べないと頭がぼーっとしてしまったりバテてしまったりするので「食」を大事にしています。その中でも、主食となるお米にはパワーの源となるエネルギーがたくさん含まれています。たくさんのパワーと栄養をくれるお米とそのお米を作ってくれる農家の方々や、お米にさらに元気を入れてくれる母に感謝して、今日も明日もまた頑張っていきたいと思えます。また、母がおにぎりのことを「むすび」と呼ぶように人と人を結びつけてくれる笑顔のお米を大事にしていきたいです。