2018年度立命館大学体育会剣道部春季合宿を終えて

2019年3月14日

谷口瑛利子

　今回の合宿のテーマは「隣のやつに負けるな！」であり、全体的に競争心を持って稽古に取り組むことが目的でした。また、目標として「自主性の獲得」が掲げられていました。私は、今回の合宿を終えて二つ大切さを学びました。

　一つ目は、意識することの大切さです。今回の合宿では、目標設定シートが配られ、個人個人が「心」「技」「体」の三つの観点から合宿での大きな目標と一日ごとの目標を設定しました。また、目標を設定するだけでなく、稽古後に振り返りを行い、目標設定シートは道場内に貼り出されました。私は、「心」「技」「体」の三つに細かな目標を設定したことで、稽古の中でも改善すべきところなどを意識することができ、こだわりのある練習を行えました。目標を意識することによって、より質の高い練習になりました。今回の合宿を通して、自主性の獲得には意識することが大切だと学びました。これから、稽古の中では明確な目標を立て、達成できるように自身で考え取り組んでいきたいと思います。

二つ目は、周りを見て行動することの大切さです。学年が上がり、新三回生という立場になり、心境にも変化が表れました。今までは、主体的に考え行動することがほとんどでした。しかし、今回の合宿では、周りを見てどのように行動したら部のためになるかと深く考える機会が多くありました。これから、剣道だけでなく、生活においても周りを見て行動することが重要になってきます。考えてとった行動に中には必ず学ぶことがあると思います。そこで私は、自分自身を成長させるためにも、周りを見て、考えて行動することを心がけようと思いました。

　最後に、今回の合宿で学んだことを活かし、立命館大学体育会剣道部の目標である「関西優勝」を実現できるよう、日々努力します。今後とも、指導陣の先生を含め、OB・OGの先輩方、ご指導ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。