

体操から学んだことが、今でも人生の中でとても役立っています。

僕が体操を始めようと思ったのは、小学校三年生のときに体育の授業で褒められたのがきっかけでした。

小学一〜二年生のころは、体育の授業でおちよこちよいと怒られてばかりで褒められたことがありませんでした。そして、体育の授業はいつもおもしろくなかったのですが、三年生になってから初めて先生に褒められて、皆の前でマット・跳箱・鉄棒の見本を見せるようになりました。

褒められるということは、一瞬で子どもにも勇氣と希望を与え、自信につながることをこのときに身をもって体験しました。

そして、その年の十月（昭和三十九年）に東京オリンピックが開催され、日本が団体で

ソ連に勝って二連覇、個人総合でも遠藤幸雄選手が初優勝して、日本が団体と個人総合で金メダルをとりました。

このときの遠藤幸雄さんの演技は今でも鮮明に覚えています。

このときに僕は将来、体操の道に進もうと心の中で誓ったのです。

中学校では体操部がなかったので陸上部で中距離の練習をしていました。そして、練習の合間に砂場の鉄棒でけ上がりや車輪をしてよく遊んでいました。

高校では体操部があり、すぐに入部して練習に明け暮れました。そして、一年生から試合に出ることができ、だんだん体操競技の魅力にはまっていたのです。

そして、天理大学体育学部へはスポーツ推薦で入学することができました。

大学ではオリンピックを目指して頑張りましたが、代表の壁は厚く、オリンピックに出る夢は叶いませんでした。しかし、体操から多くのことを学ぶことができました。

その後、体操の指導者の道に進み、指導者としてさらに多くを学ぶことができ、体操を通して学んだことを伝えたいという気持ちでだんだん強くなっていきました。

体操はとても魅力的なスポーツです。乳児から幼児、児童、中学生、高校生、大学生、社会人、中高齢者になっても、年齢に関係なく続けることができます。

体操競技だけでなく、幼児体操や健康増進のための体操などもあり、体操ほど幅が広いスポーツはないと思っています。

今回この本の出版にあたり、いろいろ悩んだ挙句、自分に対する能力への挑戦だと思い出版することを決意しました。

私が体操を通じて培ってきた考え方と指導方法が、読んでいただいた方の参考になれば幸いです。