

ジョギンググループと私

-元気をもらえる-

グループ0、曹 銀芳（ソウ ギンホウ）

1. 紹介文

私にとって大切なコミュニティはジョギンググループです。それは、私の大学、東華大学での三人くらいのグループで、私が今年9月まで、そのグループに所属していました。みんなと一緒にジョギングしていて、体の鍛えについて討論していました。午前、授業がありますから、私たち、夜7からジョギングするという事にしました。その前は、10分くらいのウォーミングアップでした。体のために、頭から足まで、よく鍛えるウォーミングアップは必要なのです。そして、毎回の目標は5キロメートルでした。また、寮に戻った後は、30分くらいのヨガをしました。もちろん、毎日そうするのではなく、週三回、四回くらいでした。そして、雨の日にも、やめることになりました。実は、私、大学に入ってから、あまり運動しなくて、体力が衰えてきてしまいました。それは大きな問題だと知っても、なかなか解決する気がありませんでした。その時、一気に5キロメートルなど走るのはまったく想像できませんでした。ジョギングのおかげで、体の具合体調がよくなって、仲いい友達もできて、本当によかったと思います。ですから、こういうグループは、私にとって大切なコミュニティです。

2. 取材散歩に行ってみて

私たちは、取材散歩で第一回目は駅前に行きました。駅前をすこし回って、一緒に食事をしました。皆さんとの交流を通じて、日本のことも、韓国のことも、いろいろ教えてくれて、大変勉強になりました。そして、第二回目は、広面に行くことになりました。そこで、一緒にボーリングをしました。私、ボーリングをやるのはただ一回だけで、それは二回目でした。前より、すこし進歩したと思います。

私の大切なコミュニティは中国の東華大学にありますが、その散歩場所との関係はあまりないと考えています。しかし、取材散歩を通して、二つのことに気づきました。

一つは景色を見る気持ちの変化です。実は、私は日本に来てジョギングを続けるつもりで、今は、秋田の友達と一緒にしています。ジョギングのとき、駅前まで走ることもあるし、夜ですから、周りは暗かったです。そのとき、見た景色ははっきりしませんでした。物事のその微かな姿を見ると、なんか心が落ち着けるようになった。しかし、今度は昼のうちに見た景色でしたが、同じ景色でも、気持ちは同じではないでした。昼のほうはもっと元気だと思います。もちろん、東華大学と秋田の景色をみる気持ちも違うし、その景色によって起こす気持ちの変化はジョギングの一つのおもしろさのではないのでしょうか。

もう一つは、ジョギングだけではなく、ほかのことも頑張って続けるなら、そのことにも元気がもらえるのです。私たちボーリングをするときに、隣の席は、老人たちでした。その老人たちは、週1回くらい、ボーリングをしにいくそうです。彼らは元気な顔をしていて、ボーリングをしました。その時は、私が気づきました。その老人たちのボーリングと私のジョギングは同じことだという。ジョギングといい、ボーリ

ングといい、頑張って続ければ、元気になれるのです。

3. 話し合い相手について

私が話し合い相手に選んだのはジョギンググループの楊晨さんです。彼女は私を誘って、そのジョギンググループに入る人でした。楊さんは、女性としても、一気に8キロメートル以上走るのはできます。そして、彼女は健康のため、毎晩ジョギングするという習慣があります。そして、一緒に仲間を探したがって、そのジョギンググループが出てきました。また、彼女は飲食にも注意するし、体によくないものを絶対食べなくて、毎日摂取のカロリーも控えています。本当に健康な人だと思います。私は、こういう人に誘われて、ジョギングをし始めました。実は、最初は本当につらかったです。5キロメートルなんて、運動不足の私にとって、とても無理だと思います。何度もやめたいですが、彼女がいつもそばにいて、励ましてくれました。彼女の励ましのおかげで、私がここまで頑張ってきました。そのため、彼女を今度の話し相手にしました。

4. 話し合い結果

先日、ネットで、楊さんと動画チャットをしました。私は秋田で友達と一緒にジョギングするという話を彼女に話しました。そして、彼女から、そちらのグループに新しいメンバーが入るということもわかりました。彼女はいつも強調しているのは、私たちのジョギングの動機はやせたいことではなく、健康のためだということです。私は彼女のその考えに賛成です。なぜかというと、やせることはただ健康の一つの効果だからです。健康になれば、あまり太るわけではないです。また、「もっと多くの人を集めて、ジョギングの楽しさをもっと多くの人に伝えたい」彼女がそう言いました。それを聞いて、自分もそうすべきだという気がしました。ほかの人を誘って、ジョギングの楽しさをもっと多くの人に伝えて、一緒にもっと健康になるのはいいことではないでしょう。

5. ジョギンググループと私

なぜそのジョギンググループがほかの誰にとってでもなく私にとって大切なのかというと、それはジョギングが私に自信を与えるからです。そのコミュニティに参加する前に、5キロメートルなんて走るのは想像にもしませんでした。とてもそんなことはできないと思いました。しかし、そのコミュニティに参加した後、5キロメートルはいうまでもなく、10キロメートル以上走れる自信も持つようになりました。できないと思ったことを試す、また努力さえすれば、なんとかなって前に進んでいくという自信を持つようになるといえます。それはそのコミュニティが私に与える一番重要なものだと思います。あるいは、そのコミュニティの大切さだと考えます。

そこで、私はこれからジョギングを続けるつもりです。その自信を持ちながら、生きていきたいと思います

もちろん、私たち三人がいつも一緒にいるはずではないです。しかし、将来、いつ離れていても、そのコミュニティは解散するわけではありません。というのは、私た

ちは別々のところにおいても、新しいジョギンググループを作るつもりからです。ほかの人を誘って、一緒にジョギングをして、そのジョギンググループを拡大していきたいです。

6. 「コミュニティ」「コミュニケーション」とは何か

コミュニケーションとは、日常生活の中で、人と人との感情や考えなどの交流です。コミュニティとは、感情や考えなどの交流を通じて、集まってきた人たちです。例えば、ジョギングが好きだ学生たちはジョギングサークルを作ります。そのサークルはコミュニティです。普段、その学生たちはジョギングについての談話がコミュニケーションです。

7. クラスについての感想

このクラスで、日本の学生と韓国の留学生といろいろ話して、日本のことだけではなく、韓国のこともよく教えてくれて、大変勉強になりました。そして、このクラスはほかのクラスと違い、話す機会がいっぱいあって、私にとって、日本語の話す能力にとっても役に立つと思う。クラスは全体的によかったですが、私は、日本韓国以外の国のことも知りたいので、ほかのグループとの交流時間がもっといただいでほしいです。