

入選

走りたい。そのために水がいる

常陸大宮市立山方中学校

三年 戸田 真生

喉が渴く。水を飲む。そんな当たり前のような環境で私は走っている。でも、水があること、それは、当たり前ではなかった。

令和元年十月に私の住む茨城県は令和元年東日本台風による被害を受けた。当時、私は八歳だった。私の家でも断水が起った。いつ水をはじめとするライフラインが復旧したかは覚えてない。復旧までは給水支援に助けられた。家の人が給水支援を受けるときについていった。当時はどんなふうに水をもろうのか、誰がくれるのか全くわからなかった。市役所に着くと、そこには自衛隊の人と水タンク車が来ていて給水支援をしていたことを覚えている。

そこから水が使えるようになるまで給水支援で

受けた水や家に残っていた水を使って生活した。近くの温泉に行ったときには、知人に会った。その人は「こっちでも断水は続いている。」と言っていた。しばらくして家の人から「変な音がする。」と言った。確かに洗面所の方から音がした。洗面所の水道を見ると透明な水が途切れることなく流れていた。家の人に水が出ていると伝えたとき、安堵と共に嬉しさを感じたのを覚えている。その時、今こうして水を使えることは当たり前ではないと思った。

また、令和八年の一月には水戸市や日立市など茨城県内だけでも五箇所のアメダスで観測史上7年ぶりに降水量がゼロミリ。全国的に水不足が深刻だというニュースをよく耳にした。それに伴い水道代が高くなり、節水を心がけるようにと家の人に言われた。そこから節水を心がけて、水道を使う時間を短くするようにした。今振り返ると、私が当たり前のように使っていた水は、限りある水を多くの人の力によって私の元に届けられていることに気がついた。当たり前ではないこと。そのことはかなり前から気づいていたことだった。しかし、時間が経った

り、あまりニュースなどで耳にしないとだんだん意識が薄れていく。私もそうだった。だからこれからは常に水に意識を向け、限りある水を未来に残すこと、ここまで水を届けてくれる人に感謝して水を使っていきたい。

私は大事な大会に出るためにもスポーツをするうえで体調管理はとても大切だと思う。そこで大事にしたいのは水分補給だ。私は地区駅伝大会のとき午前中あまり水分を取らなかった。レースの前はある程度飲んでいたがレース中どこか体が重かった。アップも捕食も問題なかった。そこで水分補給の重要性を感じた。だから私は水分補給の大切さについて調べてみた。調べてみて、人間の身体の約六十パーセントは水分で、約二パーセントの水分を失うと口や喉の渇きなどの不快感があり、約六パーセント失うと頭痛や眠気などに襲われる。さらに、十パーセント失うと筋肉の痙攣や循環不全などになり、それ以上だと意識を失い、二十パーセント失うと死に至るということを知った。だから私はスポーツをするうえでも生きていくうえでも水は人間にとって必

要不可欠なものだと思った。

私には陸上競技の千五百メートルで四分五秒切り、三千メートルで九分切りの目標がある。今の私ではどちらの種目でも目標にはまだまだ遠い。でも、「速くなりたい。」この気持ちを持っている以上目標のために私は走り続けるだろう。しかし、私の成長は私の行動だけで成り立っているわけではない。家族や先生、仲間の支えや走れる環境があつて、走れる体があつて、水があつて今も走ることができている。だから感謝と礼儀を忘れず、このすばらしい環境を守るためにも水のことを考え、未来に向かって走っていきたい。