



# 朝型か夜型か？

先日読んでいた入試問題に、「忘れるということは、脳の新陳代謝のようなものである。体は新陳代謝がなければ、おかしくなってしまいます。脳も同様だ。」「夜眠ると頭がスッキリし、そして、また頑張ろうという気持ちになるのは、脳の新陳代謝が促進されるからであろう。」「夜型朝型というが、忘れるということこそ新陳代謝と考え、眠るのは、脳の新陳代謝の促進である、と捉えれば、一般的には朝型のほうが効率はいはずである。」といった趣旨のことが書かれていました。

「忘れるから人は生きていられる。」「もし、過去のイヤな思い出や悲しい思い出を引きずり続けていたら、精神はその痛みに耐えられないだろう」というのは、忘却肯定論のステレオタイプ。先述の入試問題の文章も、このステレオタイプの一つと言えは一種ですね。でも、睡眠が「忘れる」ということの促進システムであり、作業効率とか知的生産性という点から朝型を奨めるという論には、ちよつとした新鮮さがありました。

「試験勉強は徹夜でするな。徹夜して朦朧と

した状態にいるよりも、最後の二時間なり三時間なりは寝てしまつて、起き抜けの二十分で復習したほうが定着は強化される。周囲の雑音をはじめ、五感を通じて入ってくるものは総て『情報』なわけで、起きている、ということはその『情報』を受容し続けることになるのだ。寝るということは、その『情報』をシャットアウトするから、朦朧とした状態で中途半端に勉強するより、最後は寝てしまったほうがいい。」と、いった論を読んだことがあります。この論は睡眠を「情報のシャットアウト」という視点で捉えていて、「忘却促進システム」という視点からは論じていません。



「睡眠」については、ずいぶん様々な論があります。様々な著述も出されています。何がどれだけ正しく、どれほどの科学的整合性があるのか、ということは、私などには全然わかりません。

学生時代の部活動で「本番は練習のように、練習は本番のように」という言葉を言われ続けてきました。今では私のお気に入りの言葉の一つです。高校入試、学校の定期テスト、検定試験等、ほとんどの試験は朝から行われます。「練習は本番のように」という観点から考えても、朝型の方がより効果が高く、そして、生産性が高いことは、もう議論の余地のないところでしよう。

(瀬野)

# 日本人

つい先日、ノーベル賞の発表がありました。今年は日本人の受賞がなく残念に感じた方も少なからずいらっしゃるのではないかと思います。オリンピックやワールドカップ等でも日本が活躍すると、普段はあまり興味がないのに、なぜか応援したくなることもあると思います。

私は大阪出身です。そして野球では大阪といえば阪神タイガース(実際には兵庫県ですが)でしょう。実際に優勝争いをしたときは、尋常ではない盛り上がりがありました。しかし大阪にいたころ、私はファンではありませんでした。ところが大阪を離れて関東に住むようになってから、徐々にファンになっていきました。なぜでしょう。



私はタイガースを見ると、大阪の町を思い出します。大阪の言葉を思い出します。また甲子園に行ったものの、雨で試合が中止になったということも思い出します。おそらくこれらのようなその土地での思い出が、他球団よりも愛着を持たせているのでしょう。関東に愛着がないというわけではありませんが、幼少時を過ごした町のほうがより愛着があるのだと思います。だからオリンピックでもノーベル賞でも日本に住んでいる私たちが、日本人や日本のチームを応援したくなるのもこのような要因があるのではないのでしょうか。

話は変わって、現在は国際化社会と言われ、日本に閉じこもらずにどんどん世界に出ていかなければならないなっています。私も感じます。日本の外に出て、ある国のある町の人や歴史にふれて、日本とはまったく異なる歩みをしてきた人々の考えや町の様子を見ることは大切であると感じます。どんどん世界に出るの必要性があると思います。

しかし、世界に出て様々なことを感じるためには、元となる知識や考え方が必要だと思えます。それらと比較し考えることにより、初めて様々な経験とすることができると思えます。ではどのようにして知識や考え方を身につけるのでしょうか。それは普段やるべきことをしっかりとやることでしょう。学生であればそれはまさしく勉強ということになるでしょう。そしてそのような普段の努力により日本への愛着がわくのだと思います。愛着がわくことも含めて自分自身の立ち位置がはつきりすると、安心して外国にも行けます。安心して日本を応援できます。だから日本人だということをしっかりと自覚できるように努力(勉強)していかなければならないと思います。

(岡本)

# 運命の音

「天国では耳が聞こえるといいんだけど」有名な作曲家ベートーベンが亡くなる半年前に残し

たといわれている言葉です。彼が重度の難聴(音が聞こえにくくなる症状)を患っていたことがご存知でしょうか。作曲家でありながら聴力を奪われた彼の絶望感は、計り知れないものであったことでしょう。

今回ご紹介したいのは、ベートーベンと、彼の作品「交響曲第五番」です。日本では「運命」という愛称で親しまれている、ダダダダーンと始まる曲です。

ベートーベン自身が「運命はこのようにして戸を叩いてやってくる」と言っているように、突然自分の元にやってきた難聴になるといふ運命を表しています。第一楽章では、抗うことの出来ない激しい運命に人間が翻弄される様子を表しています。



そこで終わってしまったのはただの悲しい音楽になってしまいます。私が驚いたのはここからです。第二楽章に入ると、途端に穏やかな曲調へ変わり、絶望に落とされた人間は我に返り、絶望からの脱出口を探し始めます。第三楽章にはいると、またもや運命が戸を叩く音がします。しかしよく聞いてみると、いくつかの種類の運命の音が聞こえます。そこで人は、絶望や悲しみ以外にも、幸福や喜びという運命があることに気づきます。そして最後の第四楽章では、絶望を乗り越えた人間を称えるかのようにクライマックスを迎えます。

私は高校三年生の時、この曲と出会いました。

当時「第一志望の大学には到底受からない」ということを痛感し、落ち込んでいました。無理なのだと思ふ度に、また周囲からそう言われる度に、行きたいという気持ちは強くなる一方で、それが更に私を苦しめていました。そんなある日、音楽の授業でベートーベンの交響曲第五番を聴きました。「耳の聞こえない作曲家がこんなにも美しい旋律を作っているのに、私はなんて情けないんだ」と思い、身が震えるのを感じました。作曲をするだけでなく、音楽を通して「まだ諦めるのは早いんじゃないか?」と言っているような気がしたのだと思います。

モーツアルトのように、天才ともてはやされることもなかったし、ショパンのように熱い思想があった訳ではなかったベートーベン。人が嫌いで、人付き合いも上手ではなかったようです。でも、必死に必死に、自分のための拍手が聞こえないコンサートのために曲を作って、希望を追い求めたベートーベンが私は大好きです。苦しんでいる皆さんも、諦めるのは少し早いのではないですか? (高橋)

### 誰でも伸びる!

### だから間に合わせろ!

中三生、高三生の皆さん。不安におののき、でも思い通りに過ごせず、不快な日々を送っている人が多いことでしょう。でも、大丈夫です。

誰でも伸びます。きちんとやれば。そもそも、部活と勉強の入れ込み方を比べた時、圧倒的に部活の方だという人が大半のはずです。勉強への入れ込み方はまだまだ。目標を突破したければ、部活と同じくらい、できればそれ以上に打ち込まなければダメなのです。確かにキミは勉強している。それなりにやっている。でも中途半端。そこに原因があるのです。それから「間に合いますか?」と聞く生徒が多い。これはダメ。間に合わせるのです。間に合わせようと必死になれば、結果的に間に合うようになっていくのです。

さて、今日からリセット。自分の目標に向かって歩き出すのです。その時参考になるニュースの記事があります。繰り返すこととの大事さと、時間が過ぎる速さのことが九月号に載っています。



もう一度読みなさい。手元がないときは、受付でもらって下さい。それから、二〇〇九年九月号の記事を再載します。これも読んで下さい。

(小林(健))

### あと一ヶ月ほしい

「あと一ヶ月ほしい」毎年一月・二月になると多くの受験生がいうセリフです。何度言ってもやらなかった生徒が、やっと本気になって動

いて手応えを感じ始めた。だからこそ言えるセリフです。そして、このセリフの意味する所は、「あと一ヶ月あれば合格できる。」ということ。多分これは正しいと思います。そしてそして、現実には、「その一ヶ月」はもう手に入らない。それでも、高校入試では、直前の追いこみで半分はムリ。これは分かっています。大学入試では、その一ヶ月は、きみ達の一日の過ごし方の工夫でうまれます。きみが今日無駄にした時間はどれくらいありますか。友達とダラダラ話したり、ポーツとしたりした時間を合わせれば、毎日二時間にも三時間にもなるのではないですか。毎日二時間ムダにして、九月・十二月の約百二十日間で二百四十時間。これが、あと一ヶ月の正体です。いいんですよ。きみの人生だから。いいんですよ。きみの受験なんだから。ただ、覚えておいて下さい。「達人」はストップウォッチを使って、勉強時間を記録するということを。成功は、そういう工夫と心掛けの報酬だということを。もしきみが「あと一ヶ月」を手に入れたと思うなら、今日からリセットです。まだ間に合います。まだ時間は十分に残されています。さあ、どうする? (小林(健))

#### ▼▲継続希望の方へ▲▼

- ▶ 転校等で創学舎を離れた方にも、ご希望があれば創学舎ニュースを無料で送り致します。
- ▶ 在籍していた教室までご連絡下さい。