



受験生へ！ 死ぬほど繰り返し！

受験生の皆さん！ ほとんどの人が何らかの部活を経験しているはずだが、もう一度練習メニューを思い出してほしい。どの部でも、毎日基本練習を飽きるほど繰り返ししてきたに違いない。大事だからである。強い部ほど、上級者ほど、この練習を大事にするものだ。

テニス部「ミニテニス、ストローク練習、ボレー、スマッシュ、サーブ等を毎日」
野球部「キャッチボール、トスバッティング、ノック、シートバッティング等を毎日」
サッカー部、バスケット部、吹奏楽部…



…すべて基本練習は毎日。仮に週一回しか部活に出なかつたら上達するはずがないし、顧問やチームメイトからも総スカンをくうはずだ。さて、受験生としてはどうか？ 愚かとしかたいよつのない人が大半だ。部活では、あれほどやった基本練習を、受験勉強になるとおざなりにする。一回やって、その後は何もしない人が何と多いことか。伸びるはずがない。

受験勉強は、ある意味では一定の知識を吸収し、使えるようにする訓練である。(但し、私達

は単なる訓練以上の価値を見出している。)訓練である以上、反復は欠かせない。中でも基本練習は、毎日へどが出るほどやらねばならない。勿論、科目によって、何が基本練習か、何回やるのかは異なる。数学だと、副教材を毎日解くことがそれに該当するだろう。全冊解きあげて二回りするところへどが出るはずだ。こうしたことを続けることによって、初めて力が付いてくるのだ。科目ごとに指示された基本練習をへどが出るほどやれ。その先に応用が見えてくる。(小林(健))

ゆっくりと力を付ける

私は学生時代にバイクで中部日本一周をしたことがある。4日間の強行日程ではあったが細かいスケジュール等は一切決めずに、気が向けばいつでも寄り道をするつもりで出発した。結局4日間と予定通りで無事帰宅したが、気がついてみると高速道路は一切使わずに走破していた。それでも名古屋の整備されたバイパス道路、御前崎の海岸、夜の箱根、軽井沢の108のカーブ、長野の白い舗装道路、親不知の海の上の高速道路、海が穏やかだった富山湾、真夏の海の越前海岸。まだまだあるがとにかく大変印象に残った旅行(ツーリング)だった。

もともとゆっくりと移動することが好きだった

たので、以前は地元大阪に帰省するときに新幹線を使わずに、途中寄り道をして様々な街を見て回ることもあった。もちろん観光もいのだが、利用するのはJR在来線や長距離バスだから、道中には様々な人と一緒になり楽しい旅行となっていた。



学生時代から就職してしばらくの間は、時間があればそんなことをしていたので、気が付くと日本の都道府県は北日本を除いてたいてい行ったことがある。私にとっては貴重な体験であった。

と「ゆっくりやる」ということは勉強についても同じである。もちろんこの場合は「長目で見ろ」という意味である。学校での勉強は大学まで進学する人で16年もの期間にまたがる。そうすると最終的に力を付けるということと考えると、長期間で見なければならぬことになる。途中段階での力のアウトプットになる定期テスト、模擬試験、受験等については短期間の勝負という側面もあるが、それでも定期テストと受験を比べてみれば、その期間は圧倒的に受験が長い。もちろんそのような経験があった上での大学の勉強となるのが一般的である。最近ちょっと勉強したら点数はすぐ上がると考えている人もいるが、実際にはそう簡単にはいかない。生徒達にとってもその教科のどこが分からなくなっているのかわからない。具体的に数学では文章題が苦手であれば、問題の意

味が取れていないのか、意味は取れても計算ミスがあるのか等々である。

もちろん点数は上げなければいけない。これは必然である。しかし生徒達が長い意味での力を付けると考えるのであれば、今苦手の教科はいったいどこで苦戦しているのか、それを踏まえたうえで、時間をかけて取り組む必要があると思う。(岡本)

97 kg



これは私が19歳の頃の体重です。今の体重が約67kgですから、30kg程度痩せたことになりました。

中学生時代も当然体重が重く、80kg弱ありました。その当時は運動が大の苦手でした。体育の時間で、持久走や体操の時間はとても憂鬱だったのを覚えています。持久走を走れば最後尾になり、鉄棒やマット運動では体が重くて思うようにできない。体育の授業なんて無くなってしまう方がいい、そんなことばかり考えていました。このまま自分は太ったままの人生を歩んでいくだろう、と思っていました。

そんな自分が、なぜ痩せたのか？
19歳のある日、体重計に乗ったら「97kg」を指しました。古い形式のバネ式体重計だと、100kgまでしか計れないので、「このままだとマ

ズい！体重を量れなくなる！」と思ったのです。それまで、親や友人から「痩せたほうがいい」「体に良くない」と言われていましたが、何度も色々なダイエットを試してみても痩せられなかった。「痩せられる訳がない」と思い込んでいて、本気で痩せようなんて考えたこともありませんでしたが、体重を量れなくなる可能性が出てきたら話は別です。

その瞬間から、本気で考え始めました。なぜ太ってしまうのか、痩せるためには何を改善すればいいのか、真剣に自分の生活を振り返って見たのです。

そこから分かったのは、食事を摂り過ぎていて、お菓子を食へ過ぎていたことでした。

傍から見れば当然の原因でしょうが、当の本人は気付いていないものです(あえて現実から目をそらしていたかもしれせん)。原因が分かったので、次は食生活の改善だけです。食事の量を減らし(普通の量です)、間食を止めました。

一日の摂取カロリーをしつかり守れば絶対に太ることはありませんから、その後は1ヶ月に2〜3kgの割合で順調に減っていきました。結果現在も多少の変動はありますが、標準体重を維持できています。

このダイエットを通して学んだことは2つあります。

1つめは「自分で真剣に原因を探る」こと、2つめは「他の人から指摘されても、真剣に受けとめ

ることが出来ない場合があります。自分で考えて出てきた原因は、言い訳もできないため、受け止めざるを得ません。

2つめは「自分の行動(生活)を改善する」とことです。原因が分かっても、行動(生活)を改めなければ何も変わりません。できることから少しずつ変えていき、それを我慢強く継続することで、必ず望むような結果が得られるものです。

この2つのことは社会人になってからも様々な場面(勉強や仕事、生活など)で役立つと思います。皆さんも、普段生活していく中で、「部活で上手くなれない」「勉強で出来るようにならない」「等、悩むことがあったら、まず原因を探ってみてください。必ず原因が見つかります。そして、そうなるために必要だと気づいたことは、少しずつでも良いのでやってみて、継続してみてください。必ず自分が望む方向に変わっていくはずですよ。(長坂)

母の日に寄せて

「それでも地球は動いている。」という名言をこの世に残したガリレオ・ガリレイが宗教裁判にかけられ、ヨハネパウロ2世がその宗教裁判の誤りを認めたのが27年前の5月9日。今年その日は5月の第二日曜日「母の日」となりました。

私事だが母の日にカーネーションを贈った。

母の日に何かを贈るのは実に小学生のとき以来だろうか。何がきっかけになったのだろうか、最近になってようやく素直に親に感謝できるようになった。その母から「物を買うときは、二度よく考えてから買いなさい。」と嗜められたことがある。母はまたその母から言われたそうだが、それほど裕福ではない時代にあり、使えるものは最後まで使う「もったいない」の考えからであろう。今は裕福な時代になり、欲しいものはほとんどなんでも簡単に手に入る時代となった。不況だといわれても日本は裕福な国である。海外に足を運んでみれば、いかに物であふれているか痛感できるだろう。私の心になぜかその言葉が長く引っかかり、買い物をするときには三度ならず何度も思い出した。そのうち本当に欲しくないものは欲しいと思わなくなるから、その言葉の思わぬ効用に家計を助けられたりもした。ところが、最近になってそのことを母親に話したら、「そんなこと話した？」と言われてしまい拍子抜けしてしまった。当の本人は覚えていなかったのだ。そうとは知らずその教えを長年守ってきた。案外そんなものなのかもしれない。逆に口すっぱく言われた言葉はあまり記憶に残っていない。自分の言葉も知らず知らず誰かに影響を与えているのかと思うと使う言葉に慎重にならなければと思う。

には出せないで、これまでの感謝の想いを込めた手紙も添えてみた。文字数にして20字にも満たない短い手紙だが、他ならぬ私の母親なら、その肉筆に込められた想いを理解してくれたに違いない。今後どんなに科学が進歩しようともその人の面影を感じさせるような筆跡は真似できないだろう。キーボードをたたけば簡単に文が書けるが、大事な言葉は肉筆にして届けたいものだ。



また、カーネーションには、恥ずかしくて口

ところまで世界で一番短い手紙を書いたフランスの文豪ヴィクトル・ユーゴーなら、母の日にはどんな手紙を書くだろう。その著書レ・ミゼラブルの売れ行き具合を心配し、出版社に「？」とだけ書いた手紙が世界で一番短い手紙とされているが、流石の文豪も感謝の想いは一言で片付けられはしないだろう。そしてこの話ではこれだけに終わらず、そのユーゴーの手紙に對しての出版社の返答がまた粹で面白い。上々の売り上げだと伝えたい出版社はどのように返答したか想像して欲しい。インターネットの発達で欲しい情報が簡単に手に入る時代になったが、すぐに答えを求めずしばし考えていただきたい。あなたならこのユーゴーの粹な尋ね方にうまく返答できるだろうか。(小池)

▲継続希望の方へ▲

- ▶卒業や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お送り致します。
- ▶在籍していた教室までご連絡下さい。