



# 受験生へ！ 死ぬほどくり返せ！

●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くり返してきたにちがいない。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。

●さて、受験生としてはどうか？愚かどしかしいようなない人が大半だ。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きなりにする。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、毎日何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、二回りするところまで何が出るはずだ。こうしてことを続けることによって、はじめて力がついてくるのだ。この夏は、科目ごとに指示された基本練習を何が出るほどやれ。その先に应用が見えてくる。

(小林健)

## 夏期合宿を 有意義に過ごす

8月11日(水)～14日(土)、創学舎では中学三年生を対象に、福島県裏磐梯にて「夏期合宿」が実施されます。申し込みをした生徒たちは今から非常に楽しみにしていることでしょう。そこで、夏期合宿を有意義に過ごすために、私の体験談をお話します。少しでも参考になれば幸いです。ただし、私がこれから話す「合宿」は、野球部での合宿です。

私は合宿が大好きでした。大きな理由は次の四つです。

●野球に専念できる環境があること。誘惑されるものがなく、野球のみに集中できることは非常にありがたいことでした。

●一日の練習時間が多く確保できること。普段やりたいと思っっている練習が時間の制約上なかなかできないということがありました。しかし合宿では思う存分できるので、非常に充実して

いました。

ライバルたちの存在によって大きな刺激を受けること。チーム内には多くのライバルが存在します。そのライバルたちが朝から晩まで必死に練習に取り組んでいる姿を見てみると、手を抜くことは一切できませんでした。練習がきつくて、辛くて、たまに手を抜きたくるときがありました。そんな弱い自分を戒めてくれたのがライバルたちの姿勢でした。

●自分自身の成長が客観的にわかること。合宿は、普段よりも練習が過酷なので、いつも以上に筋肉が悲鳴を上げます。しかし、筋肉痛にならなければ筋力アップにつながりません。筋肉痛を感じるたびに、自分自身の成長を感じていました。



●以上が、私の合宿が好きだった理由です。実際、合宿のおかげで、自分自身のレベルが格段に上がり、間違いなく試合に生かすことができたと感じています。

さて、話は変わりますが、私は目立ちたがり屋です。大勢の観客の前で試合をし、そこで活躍するのが大好きでした。実際、観客動員数が多い試合ほど、好成績を収めていました。「大勢の観客の前で目立ちたい。目立つために活躍したい。活躍するために上手になりたい。上手くなるために集中して練習したい。よしっ、そのためには合宿だ！合宿を有意義に使おう！」当時、このような強い決意を持って、私は合宿に臨んでいました。

中学三年生の皆さん、今回合宿を申し込んだ

のはなぜですか？「学力が上がらなかつたから」「弱点を克服したいから」「親に行けと言われたから」「友達みんなが行くから」「なんとなく楽しそつだから」……きつと人によって様々な理由があると思います。しかし、目標は全員共通のはずです。「充実した高校生活を送りたい。そのために第一志望校に受かりたい。受かるために学力を上げたい。学力を上げるために集中して、効率よく学習したい。よしっ、そのためには合宿だ！合宿を有意義に使い、な自分になるっ！」の部分は自分で決めること。このような決意を胸に合宿に臨み、絶対にな自分になってください。期待しています。

(村田)

## なぜ酔ふのか？

乗り物酔い……「存知のように、各種の乗り物が発する振動が原因で身体の内耳にある三半規管(平衡感覚をつかさどる器官)が身体のバランスをとれなくなつて引き起こす身体症状です。最初はめまい、冷や汗などの症状から始まり、次第に身体のしびれ、吐き気……さらに悪化した場合は嘔吐が起こり下痢を引き起こすこともあります。

なぜ気持ち悪くなるのかというところ、この三半規管が弱いのが原因なのですが、医学……特に脳科学が発達してきた今日、この乗り物酔いという身体的症状と嘔吐をするという行為は別のものだということがわかってきました。

太古の頃、現在のように食べ物が豊富にある

時代ではなかったのです。その日の食料を確保すること自体大変なことでした。

しかも、手にした物が身体にとつて安全なものなのかどうかということは、人の生死を分ける大問題でした。この時、人は長い年月をかけて学習し脳にインプットしたのです。つまり人は毒キノコのようなものを食べた



ら、身体感覚器官が麻痺し、ふらふらして気持ち悪くなる。そのときはそれを嘔吐して身体の中から排除するということです。感覚器官が麻痺・ふらふらして気持ち悪くなる。嘔吐という図式が脳の中に出来上がったのです。そのため、乗り物酔いすると脳が勘違いをして、毒キノコのようなものを食べたと思込み嘔吐するという行為を反射的にするのです。

ところが、「この乗り物酔い……大人になるとある程度改善されることがあります。それは脳が新たに学習したことによるものなのです。

乗り物酔いをして気持ち悪くなることは、何か悪い食べ物を食べたことと違うんだということは何回も何回も経験することによって脳が認識し始めるのです。あるときから、今まで嘔吐を繰り返してきたことをびたりとやめてしまいます。

これと似たような現象が他にもあります。一般的に小さい子供は苦いものや辛いものなどが苦手です。これら(実際食用に適さないものが多い)は危険な毒キノコのような物に近いものと判断して身体がうけつけないようになってきます。ところが、食べ物の幅を広げることによって、人は生きる可能性を大きく広げること

になりました。苦いもの、辛いものでも、人間にとつて安全な食べ物もあるんだということ

小さい頃から少しずつ経験していきます。そしてその経験を通して、身体にとつて何も変化しない、大丈夫だということ、脳は認識して……これまさに学習なのです。しかもこの場合人間は生存の可能性を高めただけでなく食文化として高めることまでになったのです。

このようにして、太古の昔から人は学習し、他の動物よりも進化し進歩してきました。学習することによって、今までは違う経験が出来新しい世界が広がります。そして何よりも、学ぶことによって、今ある自分よりも間違いなく進歩しているのです。(白石)

# ワールドカップ

サッカーワールドカップが終わった。優勝したのは、どこの国だったろうか。この原稿を書いている時点では、ベスト4が決まったところだ。私は個人的に昔からドイツがなんとなく好きだった。Jリーグが始まったときはひいきのチームに、西ドイツの元代表、リティが来てくれた。リティというのは、リトバルスキーのことである。

日本代表の活躍も、元気がなかった日本のサポーターを大いに元気にしてくれたし、普段はサッカーに興味のない人もサッカーを見たりとにわかにサッカーが注目を浴びた。私もサッカーの話題がTVで多く流れているのは楽しみである。残念ながらPKを外してしまった駒野選手

の特集が組まれたりして、なかなか普段知ることのできない一面を見られるのも楽しいものである。

日本代表を見て、チームワークの大事さだったり、頑張ることの素晴らしさを感じた人も多かったのではないか。彼らの涙を見て、おもわずもらい泣きをしそつになった人もいただろう。さて、ここではちょっと



別の視点から今回のワールドカップを見てみたい。本田圭佑選手についてである。今回の日本代表の中では一番注目を集めた選手ではないだろうか。カメルーン戦で決勝点をあげ、デンマーク戦ではフリーキックを入れた。日本の予選突破に大きく貢献した選手である。

その彼の試合後のインタビューを見ただろうか? 彼は大口をたたく。例えば、「オレは持っている。運や実力、大舞台で決めるスター性などのことである。」などという。聞いていて、「何いってんだ」と突つ込みたくなる瞬間もあった。

また、「ベスト4を実現できるか、正直分らないが、実現しようとするかどうかが大事。僕自身はベスト4ではなくて、優勝を目指していいと思っています」ともいった。ビッグマウスと呼ばれるようになった。

「優勝? それに関しては自分との格闘でしょう。弱い自分もいるし、でも行けると思っている自分もいる。いつもそのせめぎ合いです。でも、公言しないと、弱い自分がどんどん大きくなってしまいます。」

トップクラスの選手はいつも自分にプレッシャーをかけている。そのプレッシャーに打ち勝つように努力し、結果を出していく。本田選手のビッグマウスも同様の効果をもたらしているのだろう。公言することで、弱い自分に打ち勝つていく。思えば同じことを、亀田兄弟の発言にも感じていたことを思い出す。

公言することは意外と効果があるものかもしれない。自分の中でなにか自分に約束をする。なんでもいい。例えば「ゲームは1日30分にしよつ」と決めたとする。自分の気持ちの中にはいつもそのことが残っているが、誰にも言わず自分自身の中の約束事だと、「まあいいか今日は」などと許してしまうことが多い。続いても2、3日だった経験が私にもある。

しかし、親や兄弟にそのことを宣言しておくだけで、そこに他人の目が入るので意識が変わる。約束を破りにくくなる。続くようになる。そついつ効果が生まれる。続かなかった場合は、周りの人に突つ込まれるという可能性が出てくる。それを避けたいという心理も働く。

この夏休みに、何かをがんばりたいと思っている人も多いだろう。勉強だけでなくもいい。部活や自由研究など長期の休みだからできるさまざまな取り組みをしてほしい。それを今回は誰かに伝えてみてはいかがだろうか。いつもと違った気持ちで取り組めるかもしれない。

(松永)

### ▲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。