



# 加治川小だより

新発田市立加治川小学校 第2号  
新発田市上今泉 366 番地 1 Tel. 33-2435  
児童数 230 人 (R 5.5.1 現在)

ホームページアドレス <http://kajikawa-e.shibata.ed.jp/>

## めやすを知り、続けられる人に

校長 丸山 久志

「スポーツ選手になりたい」「ケーキ屋さんになりたい」、子どもたちには夢があります。夢の実現に向かって運動や勉強を始め、3日、1週間とがんばりますが、目に見える成果はなかなか出ません。せっかくやる気を出してがんばり始めたのに、努力しても無駄なような気さえしてきます。諦めてしまう子がいて、もったいないと思います。

努力とその成果は正比例しません。勉強を1日がんばって、1日分の成果(点数の伸び等)、1週間がんばって、1週間分の成果がでるとわかりやすく努力も続けやすいのですが、努力し続けていても一向に成果が上がらない日々が続くのが普通です。人によって個人差がありますが、最初の成果が現れるめやすは100とされています。水泳で25mまであと少しの子どもは、大体100回くらい練習すると25mが泳げるようになります。100回とか100日というある程度の見通しがあると、途中であきらめずに、がんばれます。運動はそのあたりの感覚を、身をもって教えてくれます。バスケットで何度も全国大会に行っている先生が「本番の試合で膝1mm深く曲げるために、100日間本気の練習をする」と言っていました。ちなみに100の次のめやすは200ではなく1,000、その次は10,000がめやすです。千日(3年近い)くらい努力すると、初段の域に達します。万日(30年くらい)努力し続けると、達人や名人の域となります。五輪書にも「千日の稽古をもって鍛となし、万日の稽古をもって錬となす」とあります。

努力に対する受け止め方は人によって様々です。私は「巨人の星」(昭和のアニメです)が大好きだったせいもあり、100とか1,000とか努力している間は、我慢して頑張るもの、根性で乗り切るもの、そんなイメージがあります。しかし、金メダリスト(1976年モントリオールオリンピック体操男子団体)の五十嵐久人先生(新潟大学名誉教授)は、努力について次のように語っています。「体操が大好きで、好きな体操を毎日続けていて、長い時間がたって、振り返ってみると、そこには積み重ねが自然にできていて、周りの人がそれを見て、努力というのかもしれない。でも、自分では好きなこと、やりたいことを続けていただけで、頑張ったり、我慢したりしたつもりはないんです」さらに、五十嵐久人先生は「喜びは頂になく、その途中にある」とも仰っています。自身の経験から、金メダルを取ったときは、とてもうれしかったが、それから数日して金メダルを取ったことよりも、これまで練習してきた日々の中にこそ喜びがあることに気がついたそうです。そして、五十嵐久人先生は体操界や世界の国々のオファーを断り、次の目標である英語をマスターするため、オクラホマ大学へ留学し、学位を取られています。一般に、努力は素晴らしい、努力すべきと言われますが、人によって考え方・価値観は様々です。子どもたちには、お家の方や地域の方など尊敬する人の生き方、友達や先輩、先生方の優れたところに学びながら、より良い自己を形成していったらいいと思います。