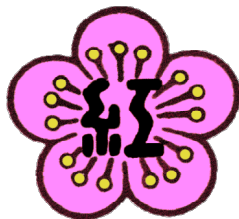


創立明治7年
開校147周年

令和3年度 紅梅小だより

赤塚っ子学びのエリア



紅梅



7月号

令和3年6月30日
板橋区立紅梅小学校
校長 小宮孝之

〇たくまい子 〇よく考える子 〇思いやりのある子

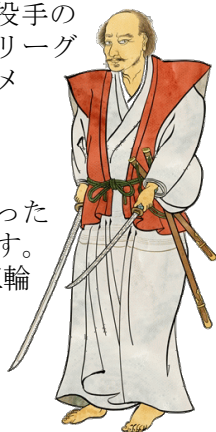
100回の積み重ねで突破せよ！

校長 小宮 孝之

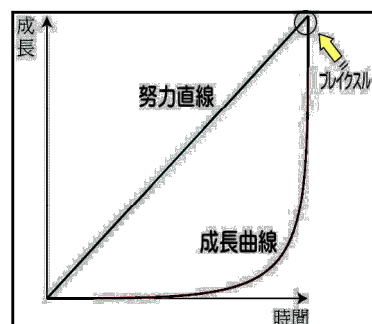
「二刀流」と言えば、打者と投手の両方で活躍をする、アメリカ大リーグの野球選手、大谷翔平さんをイメージする方は多いでしょう。

この「二刀流」という言葉は、巖流島の決闘で有名な剣術家、宮本武蔵が両手に刀を持って戦ったところから生まれたと言われます。

宮本武蔵は、剣術の奥義を『五輪書』という本にまとめました。その中に「水之巻」という巻があり、後書きに、次のような言葉があります。



「努力直線と成長曲線」と言われるグラフがあります。練習の回数とそれによって起きる変化について表したものです。



練習を始めた頃は、努力してもなかなか結果が出なくても、100回くらい繰り返しているうちに、飛躍的に伸びていく、という研究結果を表したものです。

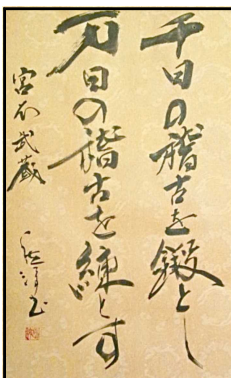
努力は一つ一つの積み重ねで同じように増えていくのですが、成長は途中までほとんど見えてきません。いくらやっても昨日と何も変わっていません。それがある時を境に突然ググーっと上昇し始めます。そして、あるところで、積み重ねてきた努力の直線と交差をします。頑張ってきたことが「できた」という成果に結びついていくのです。

二つの線が交差する瞬間を「ブレイクスルー (= 突破・打開)」と言います。どういうわけか、様々な技は100回くらいの練習を積むことでブレイクスルーを迎えるようになっていきます。

目には見えなくても、努力は体と脳に蓄えられていっています。練習しても練習してもできるようにならなくて、あきらめそうになったり自信をなくしたり、心が折れてしまったりするかもしれません。けれども努力は人を裏切っていないのです。

相撲に「3年先の稽古」という言葉があります。今の努力は3年後(千日後)に実力となって現れる、という意味です。スズキ・メソッドで有名なバイオリンの鈴木鎮一氏は、子供に「この曲はとっても難しいから1万回練習しようね」と言ったそうです。

もうすぐ夏休みです。子供たちが100回挑戦するチャンスです。何でも構いません。目標をもち、ぜひこの成長曲線を信じて、100回継続練習にチャレンジしてほしいと思います。継続は力なり。この夏、たくさんの子がブレイクスルーを経験してくれたら嬉しいな、と心から願っています。



けいこ たん
千日の稽古を鍛とし
れん
万日の稽古を錬とす。

何かを身に付けようと思ったら、基礎を定着させるだけで千日(3年)間の稽古(練習)が必要で、さらに、一万日(30年間)、稽古を続けなければ、一人前にはならない。

昔、6年生の担任をしていた頃、水泳で5mしか泳げない子がいました。毎日毎日練習するのですが、いつも5mを過ぎると足をついてしまいます。いくら頑張っても泳げる距離は伸びません。それでもあきらめずに練習をしていると、ある日突然、15mくらい泳げるようになっていました。

このような話はよく聞きます。例えば自転車や鉄棒の逆上がりがそうです。何度やってもできずに心が折れそうになった頃、「突然」できるようになります。

学校ではよく「何かをできるようにになりたいなら、100回やり続けなさい」と言います。「縄跳びで三重跳びができるようになるために二重跳びを100回する」「跳び箱の開脚跳びができるようになるためには、100回挑戦する」などなど。