

# 附中通信

～気づきが拓く学校づくり～

三重大学教育学部

附属中学校

№8

平成30年 9月28日

読書の秋、芸術の秋、味覚の秋、スポーツの秋、実りの秋を充実した日々にしていきましょう。

本欄より

## “ちょっとだけ頑張る”ことを、毎日続けてみよう”

高橋尚子『笑顔で生きる魔法の言葉』角川書店

言葉が人生を変えてくれる。

まさにこの言葉は私の人生を少しずつ、でもとても大きく変えてくれたものです。

中学の頃だったか、もう高校の頃だったのか……。岐阜県の陸上部の合宿に参加したときのこと。指導者として、アジア大会の八百メートル走に出場した、岐阜県出身の狩野靖さんという男性の選手が来てくれたのです。私たちにとって、日の丸をつけた日本代表選手は憧れで、手も届かないような存在です。そんなすごい人をこんな近くで見られるなんてめったにないチャンス！紹介された時には「わあ！」と歓声が上がったぐらいです。その選手がミーティングの最後に、こんな話をしてくれました。「自分が日の丸をつける事ができたのは、毎日練習の最後に百メートルを三本だけ人よりプラスして走ることを行ったからだ。」

それを聞いた私は、「たった三本の百メートルで日の丸なんかつけられるはずないよ。」と軽い気持ちでいたんです。でもその頃の私は、「強くなりたい。どうやったら強くなれるだろう。」と常に考えていました。だから、彼の話聞いてしまった以上は試してみないわけにはいかないと、とりあえずやってみようと思ったのです。

さっそく次の日からそのまま真似をして、毎日、練習が終わったあとに百メートルを三本、走ることにしました。もし十本やれと言われたら、きっと三日坊主で終わっていたと思うけど、三本なら意外と簡単にできてしまうんです。人よりちょっとだけ余分にやる事で充実感もあって、なんだかうれしい気持ちにもなれたりして。監督に「お前、偉いなあ」とほめられると、なお楽しい気分になりました。たった三本はさほど負担に感じません。そのうち、中距離から五千メートル、一万メートルの長距離選手になってくると、練習後の百メートル三本が十分のジョグに変わっていきました。気ままに五分走って行って、五分で帰ってくるだけ。一日往復十分でも一週間で合計七十分。これは休日の一日の練習時間にあたります。ということは、毎日プラス十分走ると、私だけ一週間に八日練習していることになる。一歩得した気分になりました。最初は「さあ、やろう」と自分に発破をかけていた毎日の小さな繰り返しも、続けているうちに習慣として身について、当たり前前の行為になってくるんです。やらないと逆に物足りなく感じてしまうほどに。そのうち「今日は二十分、余計に走ろうかな」「今日はプラス三十分」と、練習の後に遊びに行くような感覚で走るようになっていきました。結局、この「みんなで同じことをやったあとで、自分だけちょっとだけ頑張る。」という私のルールは、現役を退く最後まで続いたのです。

だから、私も言えます。私がオリンピックに行けたのは、この百メートル三本、十分のジョグを続けたおかげだと。昔、私の心に留まった言葉が、本当に私の人生を変えてくれたのです。

“ちょっとだけ頑張る”ことを、毎日続けてみよう！それは陸上選手に限らず、どんな仕事にも当てはまるのではないのでしょうか。すぐに結果がでるものではないけれど、この小さな積み重ねは決してムダにはならないもの。いつか必ず差になって出てきます。

<道徳教材より>

# 10月の予定です。

2018年 10月の予定						
日	曜日	学校行事	育友会関係	日課	部活動終了時刻	給食弁当
1	月	四附属合同避難訓練・職員会議	図書部13:30	6限	×	○
2	火	生徒会役員選挙立会演説会・投票(6限)		6限	17:15	○
3	水	中間テスト発表		6限	17:15	○
4	木	全体研究会		6限	17:00	弁当
5	金			6限	×	○
6	土	卓球津市民大会				
7	日	ユネスコ世界遺産パネル展 (津まつり会場)				
8	月	体育の日				
9	火	生徒会役員任命式(6限)		6限	×	○
10	水	中間テスト①		3限	×	×
11	木	中間テスト②		6限	17:15	○
12	金	後期一斉活動部会・生徒議会	図書部18:00	6限	17:15	○
13	土					
14	日					
15	月	ライブチヒ大学:アネ・グレーフェさん 来校(17日まで)	1年福祉体験期間 15~18日	6限 短縮	17:15	○1Aなし
16	火			短6限	×	○1Bなし
17	水			短6限	17:15	弁当
18	木			短6限	17:15	○1Dなし
19	金	救急救命の授業(3年1,2限) 漢字検定		6限	17:15	○
20	土	特支運動会				
21	日	ユネスコセミナー (13:30津市中央公民館)				
22	月	職員会議		6限	×	○
23	火	初任者研修		5限	×	○
24	水			6限	17:15	弁当
25	木	全体研究会(6限:研究授業)		短5限	×	○
26	金			6限	17:15	○
27	土					
28	日	津P蓮体育大会 (みさとの丘学園体育館)				
29	月	1,2,3,4,平常,5,6限短縮		短縮 5,6限	17:15	○
30	火	文化祭前日準備、		短5限	×	○
31	水	文化祭(学校)		6限	×	弁当