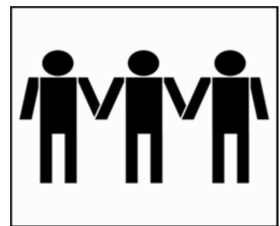
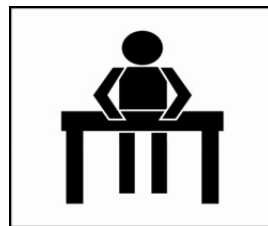




## 今までやってきたことを信じ、継続する

受験生にとって、夏休みであって夏休みでない1か月が終わりました。この1か月をどう振り返っていますか？ 「勉強をしているのに、なかなか成績が上がらない」と不安を感じている人もいるでしょう。努力の結果はすぐ現れるものではなく、タイムラグが生じます。部活動に真剣に取り組んできた人なら、いくらでも経験しているはず。夏休みまでの努力は1か月、2か月先に現れます。(もしかするとギリギリ間に合って3か月後かもしれません。) 今大切なことは、これまでやってきたことを信じて、その歩みを止めないことです。よく山登りにも例えられます。途中でつらくなり、ここで引き返したらどんなに楽だろうという思いが頭をよぎることがあります。(山本山と弥彦山くらいしか登っていない私が書いているので、ちょっと説得力に欠けますが、ご容赦ください。) しかし、遅い足取りでも、その足を止めない限りは山頂に確実に近づいています。これまで掲げてきた第一目標を安易に諦めないでください。諦めた瞬間にその可能性はゼロとなってしまいます。そんな時は、周りを頼ってみること。同じように悩みながらがんばっている仲間がいます。心配や不安があるときは友人と互いに励まし合い、解決策を見い出していきましょう。超えたいハードルをみんなの力で超えてください。私たちも手助けします。

受験勉強を楽しいと思う人は極々少数でしょうが、受験勉強を通して多くのものが得られます。「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、以前、経済産業省が『社会人基礎力』なるものを提唱しました。それは、「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力から構成されており、主体性・実行力・課題発見力・計画力・創造力・傾聴力・ストレスコントロール力などを具体的な要素としてあげています。これらの力はすべて受験生という経験を通して身につけることができます。決して受験勉強は受験のためだけにやっているのではありません。



不安と迷いを感じ始めている人たちに、瀬古利彦さんの言葉を紹介して、学年便りNo.7の締めくくり

とします。

皆さんにとってはあまり馴染みのない名前かも知れませんが、瀬古さんは、現在日本陸上競技連盟のマラソン強化戦略プロジェクトリーダーで、選手時代はインターハイ800m, 1500m で2年連続2冠。早稲田大学に進学後、マラソンに転向して、オリンピックに2度出場した経歴をもつ方です。我々世代にとっては世界に通用する日本人選手の代表のような人です。

……………ゆっくりでもいいから少しずつ長く走ることを心がけたのだ。しかし、こうした練習だけでは体は鍛えられても心が鍛えられない。根性のない私は、精神面も鍛えなければマラソンは走れないと考えた。まず中村先生（注：大学・実業団時代に瀬古選手を指導した監督）の話をしっかり聞こうと決めた。……………そして、自分で決めたスケジュール通り、規則正しい生活をするのも心がけた。起床時刻は朝6時。そして就寝時刻は 22 時 30 分。食事も三食決まった時間にとった。勝つために何が必要かを考え、そして実際にやり遂げる。自分で決めたことをしっかり守るのが、精神力を鍛える近道ではないかと思う。

練習でも同じことだ。自分で決めた練習をこなせば、自信につながる。不安ならば、不安が解消されるまで走ればいい。逆に途中でやめたり、何か理由をつけてサボったりすれば、かならず不安が生まれるし、そんな練習なら誰でもできる。誰でもできる練習だけで、レースに勝てるはずがない。……………マラソンは練習と生活を律して積み重ねていけば、かならず走れるようになる。これはトップランナーも市民ランナーも同じことだと思う。根性を語る前に、必要なことを自分で決め、それを守り通す。それが強いマラソン選手の本質である。

（瀬古利彦著『すべてのマラソンランナーに伝えたいこと』）から抜粋

※ 9月の行事予定表については Classi にアップします。