



進路指導室だより

平成27年度 第10号 (2月15日発行)

基本に戻れ!!

2016年がスタートしてすでに1ヶ月が経過しました。新しい年を迎えた際、それぞれ、自分の目標を設定したことと思いますが、目標に向かって努力を始めていますか。立てた目標を忘れていないでしょうか。新鮮な気持ちが続いている間に一月前に立てた目標を思い出してみてください。

さて、何か行き詰まったときに、よく「基本に戻れ」と言われます。今回は、「基本とは何か」、について、プロ野球の元中日監督落合博満さんの著書『コーチングー言葉と信念の魔術ー』に書かれている内容を紹介します。

何事においても基本がある。仕事でも「基本は大切だ」と言われる。プロ野球界でも、状態が悪く結果の出ていない選手には、「基本に戻りなさい」と指導する。ところが、その基本は技術に関することだと思われがちだ。つまり、打つ、投げる、走るというフィジカル面のパフォーマンスの中だけで「基本を考えろ」というわけだ。

そうではない。人間としての生活の中での基本、すなわち食事と睡眠から考えなければいけない。もちろん暴飲暴食は論外だ。生活を正すことから始め、それができたところで、ようやくプレーの基本、サラリーマンなら仕事の基本について考えることができるのだ。

空腹に耐えて練習しても、きちんと身につくはずがない。眠気と闘いながら仕事をしていても、効率は下がる一方だろう。「自分の取り組んでいる仕事の基本」という考え方があまりにも強すぎるが、もう一度本来の基本、原点を考えるべきだ。何事も無理をして取り組んでいると、その反動は必ずくる。

プロ野球選手のみならず、スポーツ・アスリートにとってスランプはつきものだが、このスランプにも二通りある。技術的なものと精神的なものだ。技術的なスランプは、原因を見つけて改善すれば早く脱出することができる。だが、精神的なスランプからは、なかなか抜け出すことができない。根本的な原因は、食事や睡眠のような基本的なことにあるのに、それ以外のところから原因を探してしまうからだ。そして、精神的なスランプと闘うとストレスにつながる。

サラリーマンでも、仕事が思い通りに進まない時などに「スランプ」を感じることはあるだろう。(中略)とにかく状態の悪さを実感したら、食事や睡眠を基本に考えてほしい。

自分の今の生活リズムを振り返ってみてください。朝食をしっかりと摂って登校していますか。十分な睡眠をとっていないせいで、授業中寝ていませんか。充実した学習の基本は「食事と睡眠」です。そして、しっかりと食事・睡眠をとるための前提として、「無駄な時間を省く」ことを意識しなければなりません。スマホ・テレビのせいで、睡眠を犠牲にしていますか。早起きできずに朝食を抜いていませんか。

～センター試験を受けた3年生より～

毎年、3年生には、センター試験後にセンター試験を終えた感想文を書いてもらっています。感想文の一部を紹介します。

- 一・二年生の皆さん、今どんな生活をしていますか。部活ばかりに力を注いでいませんか。勉強が学生の本職です。勉強があつての部活です。
- 私は、一・二年生のときのセンター試験に対する考え方が非常に甘かったと反省しています。センター試験は「基礎・基本の定着を見るための試験」だとよく言われていますが、それは「簡単な試験」を意味するのではないということに気がつくのが遅すぎました。
- センター試験を終えて今思うことは、精神面での強さが大事だということです。そして、その強さの源になるのは、三年生になってからの勉強量よりも、むしろ一・二年のときの勉強量だと思います。
- まさに「明日やろう」は「馬鹿野郎」です。
- 過去の自分、特に二年前の自分にアドバイスを送るとしたら「まずは授業に集中するべし」ということです。
- 「受験生」っていうのは「ただ受験をその年に受ける生徒」っていう意味であって、「三年生になったから受験勉強を始める」ってわけではないです。
- この三年間で確信したこと。復習って大事。くりかえしが大事。
- 不安ってのは自分で作るんだってこと。勉強してないから不安で、始めてみればもう進むしかなくて、進めば少しずつでも力はつきます。
- 受験は苦しいです。でも、あなたはラッキーです。なぜなら周りにはすてきな仲間・頼れる先生がいるからです。
- 好きだからできるんじゃないくて、勉強してできるようになるから好きになる。
- 受験勉強にフライングはない。いつでもスタートしていい。
- 訂正をして、その部分を教科書などで確認をするというサイクルで確実に基礎は固まっています。
- 受験勉強を始めるといのは、勉強量を増やすという風に感じますが、大事なのはどう意識して勉強するかだと思います。
- 寝不足でへろへろの身体では力を引き出しきれません。
- センターってすごく体力を使いました。前日につめこみすぎないようにそれまでにしっかり計画を立てて苦手を克服する。
- 私は、やる気→勉強だと思っていたのですが、どうやら勉強→やる気らしい。もし、私のように勉強にやる気が出ない人がいたら、勉強をした後にやる気がついてくることを知ってもらいたい。
- 予習と復習は確実にして、提出するためでなく定着させてください。
- 今日習ったことが入試に出るのだと思って、「一生忘れない」という気迫で授業に臨んでください。

他にも1・2年生に熱いメッセージを送った先輩がいます。各クラスで紹介されると思いますので、是非読んでください。