



学校便り
No. 35

武蔵

令和6年3月22日(金)

文責：池田 誠

本日、平成5年度の修了式を行いました。体育館で整列している1年生から5年生までを眺めながら、「小学生は1年間で本当に心身ともに大きく成長するんだなあ。」と改めて感じました。授業や学校行事をとおして、多少のつまずきはあったかもしれませんが、「分かった。」「できた。」「楽しかった。」を増やしていった子どもたちです。今日の修了式では、頑張ったことを新しい学年でも継続してほしいので次のような話をしています。

良い習慣は 第2の才能（天性）である



最初に、私が年度当初に立てた目標について話をしました。私の目標は「子どもたち全員の顔と名前を覚える」ことでしたが、残念ながら全員を覚えることは達成できませんでした。ただ、この目標を達成するために、ほぼ毎日行動したことがあります。それは、「毎朝、校門に立って子どもたちとあいさつを交わす」「各クラスの授業を見に行く」「保健室にいる子どもに声をかける」「子どもたちの話を先生方とたくさんする」ことです。この中でも特に、毎朝のあいさつは習慣化し、7時30分のアラームが鳴ると、自然と校長室を出て校門に向かう自分がいました。朝から子どもたちの元気なあいさつの声を聞くことで、たくさんエネルギーをもらうことができました。

ここまで話したあと、子どもたちに、「この1年間がんばって続けたことや昔から頑張っていて続けていることはありますか。」と問いかけました。例えば「毎朝、〇〇時に起きること」「毎日、〇〇時間（分）勉強すること」「毎日、ノート1ページ自学をすること」「毎朝、ランニングをすること」「ゲームをしない曜日を決めて守ったこと」「自分の服は自分でたたんだこと」「お手伝いをする事」等等です。人間はある行動を毎日のように繰り返すことで、意識しなくてもその行動がとれるようになります。これを「習慣化（づけ）」とか「クセがつく」とか言います。

ここで、バスケットボール選手の「河村勇輝（かわむら ゆうき）」さんの話をしました。ご存知の方も多いと思いますが、日本代表選手に選ばれてワールドカップに出場し、見事44年ぶりにオリンピック（パリ）の出場権を獲得しました。なんとと言っても河村選手がすごいのは、190cm、2mといった選手に囲まれる世界大会において、172cmという身長で活躍しているところです。高さが無いぶん、相手を一瞬で抜き去るスピード、変幻自在のパス、正確で勝負強いシュートでカバーしています。特に3ポイントシュートの精度は高く、入り始めたら身長2メートル超えの選手がディフェンスしていても簡単に決めてしまいます。このシュート力は一体どこからきたのでしょうか。それは、彼が小学校4年生の時、大事な試合で負けてから毎日500本のシュート練習を欠かさなかったそうです。もちろんシュート練習は高校時代も続いていたということです。そうやって、どんなに厳しいディフェンスをされても、どんなに精神的に厳しい状態であっても、正しいフォームでシュートを打つ習慣が身につけているのです。河村選手はプロになっても、「アスリートにとってあたりまえにやるべきことを、毎日欠かさずきちんと継続することこそが重要だ」と言っています。彼は今でもバスケットボールの良い習慣を身につけようと毎日トレーニングしているのです。

良い習慣は生まれ持った才能ではなく、何度も繰り返して得ることができる「第2の才能」です。この「第2の才能＝良い習慣」は、一生自分を助けてくれたり守ってくれたりするものとなります。習慣化の天敵は面倒だと思ふ心ですが、「春休みに何か一つでも良い習慣を身に付けられるよう、がんばってみたらどうでしょうか。」と話をしています。

最後になりましたが、この1年間本校の教育活動にご理解とご協力いただき、誠にありがとうございました。令和6年度もよろしくお願ひいたします。