

子どもたちの「あふれる笑顔 きらめく瞳」をめざして



中学校区一貫教育校園 玉野市立玉小学校 学校だより第50号（令和6年12月18日）

うれしいニュース

先日、夜のスポーツニュースで福岡国際マラソンの映像が流れていました。キャスターが「優勝は吉田祐也選手。日本歴代3位、大会新記録の好タイム（2時間5分16秒）で、来年の世界選手権の参加標準記録を突破しました！」と言われていました。

吉田選手は4年前の令和2年にこの大会で初優勝をしていましたが、その後、なかなか勝てないレースが続いていたようです。私は今回の吉田選手のインタビュー映像を見ながら「よくがんばった！」と感激しました。なぜなら私は、吉田選手の生き方が好きで、昔、当時勤めていた学校の学校だよりにも書いたからです。

以下の文章は、当時の中学生に向けて書いているので、低学年・中学年のみなさんには少しむずかしいと思いますが、**高学年のみなさんには“正しい努力”の意味ややり方を分かってほしいな**と思います。

当時の学校だより第37号(令和2年12月17日発行)の一部です。
玉小の方が発行するペースが速いかな。

努力のしかた

○このスペースには写真が入っていました。

○文章はほぼ原文のままです。1か所中学校名を〇〇中に変更しました。

先日、テレビで福岡国際マラソンの中継をしていた。何気なく見ていると、吉田祐也選手がトップを独走していた。「吉田祐也」…そうだ！今年の箱根駅伝で青山学院大学優勝の原動力となったあの選手だ。私は当時、テレビから流れる実況を聞いて、「11番目の男」という言葉がすごく耳に残った記憶がある。彼は、大学2年生、3年生の時は常に11番目だった。（箱根駅伝は10区間なので、走ることができるのは10人。つまり彼は補欠1番手）大学4年生となり最初で最後の“箱根”を走り、堂々の区間新記録だった。

彼は、小学3年生の時のマラソン大会では“ビリから3番目”だった。当時、好きだった子が「足の速い人がタイプ」と話していたのを聞き、競技を始めた。中学、そして高校時代に1度も全国の舞台を踏むことはなかった。いわば“無名の選手”。しかし青山学院大学、原晋監督が彼のことを「青山学院大学チーム史上、最も練習を積む選手」と評するように、努力を積み重ね、着実に力をつけたのだろう。また腐らず「いつも走っていた」そうだ。なかなかできることではない。

彼は、この“箱根”で競技生活を引退し、4月からはお菓子メーカーのブルボンに就職が内定していたが、様々な方からのアドバイスで引退を撤回し、競技生活を送っている。そして今や東京オリンピックの次、パリオリンピック(2024年開催予定)の星となっている。

彼は「やみくもにするのではなく、正しい努力を地道に継続することが一番」と言っている。

ここで私は「“正しい努力”とは何だろうか？」という疑問がわいた。彼の“正しい努力”とは、コロナ禍の中、運動生理学や心理学の論文をしっかりと読み、トレーニングの意図（何のためにするのか）や効果（したらどうなるのか）を分かった上で練習を積むことだと知った。それをふまえて考えると、“正しい努力”には「どうなりたいのか【ゴール】」「今はどうなのか【現状】」「何のためにするのか【目的】」「どのようにするのか【手段・方法】」「どのくらいするのか【量】」「したらどうなるのか【効果・貢献】」が必要で、それらを考えた計画を立て、実行することだと思う。彼のように“正しい努力”ができる人になりたいと改めて思った。

“正しい努力”という言葉に私は初めて触れたが、“努力”について、エピソードを紹介したい。

今をさかのぼること40数年前、私が小学校を卒業する時に、卒業記念にいくつかの言葉の中からひとつ、校長先生（当時）が色紙にその言葉を書いてくれるというものがあった。どんな言葉があったかは覚えていないが、私は「**努力に勝る天才なし**」という言葉を選び、後日、その色紙をもらった。（同級生は159人いた。私を含め160枚の色紙に書くのは…校長先生、お疲れ様でした。）

「**努力に勝る天才なし**」…Web上では様々な解釈があるが、私は「**目標を定め、努力をし続ける人は、生まれつき優れた才能をもっている人にも勝つ**」という意味に捉えている。また私の“座右の銘”となっている。

余談だが、学級担任や授業をしていた頃は、「何か書いて」と卒業アルバムを持ってくる生徒に、その生徒との思い出とともにこの“座右の銘”を必ず書いた。何回書いたのかは分からないが、30年間でたくさん書いた。さすがに〇〇中では激減したが、卒業アルバムを持って、わざわざ校長室を訪れてくれる生徒も数人はいた。その生徒達に感謝とともに、それまでと同様に“座右の銘”をしっかりと書いた。

エッセイ風に書いてみました

当時の文章を小
学校バージョン
にしています

“がんばろう”と思うけれど、つい…

努力の大切さは分かるけれど、**がんばろうと思ってもつい…**テレビを見たり、スマホを使ったり、ゲームをしたりする人もいるでしょう。私も含めて、誘惑に打ち勝つことは難しいですね。特に“**持続心（続ける）**”ことが難しいです。

みなさんは目標シートで【**現状（今はどうなのか）**】から、“なりたい自分”【**ゴール（どうなりたいのか）**】【**効果・貢献（したらどうなるのか）**】を考え、近づくための目標を具体的（【**目的（何のためにするのか）**】【**手段・方法（どのようにするのか）**】【**量（どれくらいするのか）**】）に決めています。運動会などの学校行事でも目標を決め、計画を立てています。習い事をしている人は習い事でも立てているでしょう。吉田選手のように**持続心**をもち続けるためにはどうすれば良いのでしょうか？ Webで調べると様々なコツが紹介されています。いくつかのせるので、やってみましょう。

☐ なりたい自分になるための目標は小刻みに設定する。

（続けていると自然に次に何が重要かが見えてくる）

☐ 目標や成果を見えるようにする。人に見てもらう。

（自分で見る、人に見てもらうことでモチベーションが保たれる）

☐ 道具と環境を整える。

（お気に入りの道具と気分が乗る環境がやる気全体の半分を占める。まずは机の上の整理整頓から）

☐ 習慣化する。

（スケジュール管理のために時間を決める。好きなことも入れる。日々、振り返りをする。よくばらず一つずつ）

☐ 自分をほめる。人に教える。

（達成できたら自分をほめる。自分が得た知識を人に教えることで、さらに深い学びになる）



当時、中学1年生だった生徒1名が「**校長先生、私も正しい努力ができるようにがんばります。**」と言ってくれたことを思い出します。そう思ってくれたこと、言ってくれたことがうれしかったです。また口には出さないけれど、目標の中に書いている生徒も何人もいたこともうれしかったです。

私に話してくれた生徒は、その後も勉強や部活動、生徒会活動などをしっかりとがんばっている姿を多く見ました。その生徒が中学3年生になる時に、私は玉小学校に来たので、その後は分かりませんが、今、高校2年生になっていて、きっと自分の“次に進む道”に向かって正しい努力をしてくれていると思います。

今後も私は“**正しい努力**”について教えてくださった吉田祐也選手に注目していきたいと思います。