



継続は 力に なる

中学部副校長 鎌田 直樹

9月30日、秋らしく過ごしやすい陽気のもと小学部の運動会が盛大に行われました。多くの保護者、地域の方々にご来校いただきありがとうございました。各学年による団体演技は、どの学年も発表に向けて練習を積み上げてきたことが容易に想像できる素晴らしいものでした。また、今月の末には、中学部でも学習発表会が予定されております。お忙しいとは存じますが、ぜひ中学部体育館でご参観いただけるようお願いいたします。

さて、私の中学校卒業時、卒業アルバムに担任の先生が書いてくださった言葉が「継続は力なり」でした。卒業アルバムに書かれていたこの言葉は今でも覚えています。

私は教師となり、生徒からたくさんのお話を教えてもらいました。その中でも部活動の指導を通して強く感じたのは、「継続していけば、とてつもない大きな力になる」ことです。たとえば、基礎体力をつけるため、夏休みの間を通して最初の1時間を学校のプールで泳がせてから体育館で練習をした年のできごとです。息継ぎもできずバタ足で5mぐらいしか泳げなかった女子部員が、夏の終わりには息継ぎをしながら、25mを泳げるようになっていました。初めて25mを泳ぎ切った時の笑顔は忘れられません。これ以外にも、様々な部員たちが、「継続は力になる」というたくさんのお話を示してくれました。

「夢を掴（つか）むことというのは一気には出来ません。小さなことを積み重ねることによっていつの日か信じられないような力を出せるようになっていきます。小さなことを重ねていくことがとんでもないところに行く ただ一つの道なんだなと感じています。」

この言葉はプロ野球のイチロー選手の言葉です。アメリカ大リーグ（メジャー）年間最多安打257本という記録を、実に84年ぶりに更新した2004年10月1日の試合後に行われたインタビューでの言葉です。道を究めるトップレベルの選手だからこそ、「継続すること」の大切さを熟知しているのかもしれませんが、ちなみに、イチロー選手はこの年262本の安打を記録しています。

イチロー選手の逸話からも、続けていくことは大変なことだし、つまらないことやめんどくさいことも多いことがわかります。そんな中でやめずに継続しつづけることができたのは、「継続すること」が必ず結果に結びつくことを理解して、自分で納得して練習に取り組んでいたからだと思います。無理なく自分にできることを選ぶのも続けられるコツでしょう。長い時間を続けるのではなく、毎日10分の積み重ねでも成果をあげたという話を聞いたことがあります。

このような考え方を実践し力をつけている人も多いかもしれません。まだ、という人にはぜひ、お勧めします。何か「継続」にチャレンジしてみたい方はいかがでしょうか。