



校長だよ！

呉市立阿賀小学校
安宗 誠

1回1回考えながら…(大谷翔平選手から学ぶ)

本日の体育朝会では、リニューアルした「体力アッププログラム」について、運動委員会の子供達が作成した動画をもとにリモートで確認しました。

この場で、私から阿賀っ子に伝えたことは・・・，

続けることが大切です。それは、確かにまちがいないのですが・・・，

大記録を残し続けているあの大谷翔平選手。毎日どれくらい素振りをしていると思いますか？

プロ野球選手は、1日に何千回も素振りをしているという話を聞きますが、実は大谷選手はそんなには素振りをしないそうです。振る回数は少ないけれども、1回1回、対戦相手をイメージしながら、フォームを確認しながら・・・，20分間に20回くらいのゆっくりとしたペースで丁寧に丁寧に素振りをするそうです。

とにかく数多くこなす練習ではなく、回数は少なくとも1回1回頭を働かせ、考えながらする練習の方がはるかに成果につながるということでしょう。

私も全く同感です。

何かを身に付けようとするとき、このことはすべてに通することなのではないでしょうか？

例えば、漢字を覚えようとするとき、1つの漢字を10回も20回もひたすら書くのではなく、その漢字をじっくりながめ、筆順、接筆、画の長短、はねやはらい等をしっかり頭にイメージして、ゆっくり丁寧に書く方が、わずか数回の練習回数でもマスターできる。そういうものだと思います。だから、学校教育から「書写教育」がなくなるのだとも思います。

何かを身に付けようとするとき、そういったことを徹底していけば、時間も効率よく使え、何回も何回も練習するのに費やしていた時間を別のことに使えるようになるでしょう。時間を上手に使える達人にもなれると思います。まさに一石二鳥というわけです。



リモートで体力つくりのポイントを確認！ (体育朝会)