



上手になるために

11日にスポーツ少年団の結団式がありました。たくさんの子どもたちが決意も新たに活動に取り組もうとしています。

興味があって始めるスポーツですから上手になりたい、試合に出て勝ちたいと思うのは当たり前です。では、上手になるためには何が必要なのでしょう。私は、上手になるには練習の質と量が問題なのだと思います。上手になれば試合の結果もついてくるでしょう。では質の良い練習とはどんな練習なのでしょう。

「質の良い」練習とは、その練習が何のために行われているかを知り、そのねらいを実現するために、どんな事に気をつけながら練習しなければならぬかを考えながら行う練習です。やみくもに練習してもなかなか上手にはならないものです。では、練習量はどれくらいでしょうか。

中学校の部活動でも年間の練習は良くできて250日程度、3年間で700日取り組めばよく頑張っているのではないのでしょうか。時間には限りがあり1年間の練習日は365日を越えることはありません。だから、練習量を増やすということは、無駄な時間を減らすということなのです。

子どもたちの練習風景の中に、指導される方が子どもたちを集めて何かアドバイスをされている場面を見かけます。駆け足で集合し、指導者の方をしっかりと見て、返事をしながらアドバイスを聞いて、練習位置まで駆け足で戻って練習を再開する。たったこれだけの動きの中にも練習の「質と量」を高める要素が詰まっています。話が聞けない、集まるのにもせよ……といったチームではなかなか上手にはなれないものです。また、練習中には、返事もあいさつも、集合解散も手抜きなしにできているようでも、普段の生活の中でできないのは偽物です。偽物は本物に勝てません。生活の中で当たり前に行えることが大切なのです。

スポーツは人として成長するために行うものです。子どもたちがスポーツを通じて心身を鍛え、自他を思いやり、みんなと力を合わせて困難に立ち向かう力を伸ばしてほしいとわたしたちは願っています。スポーツで学び、スポーツで学んだことが当たり前で生活の中に生きることができたらスポーツをする意義があるように思います。少年団の活動が始まります。子どもたちに今よりもっともっと上手になってほしいと思います。いつでもどこでも「一生懸命当たり前」に取り組めるとグンと伸びていきます。

【訂正のお願い】

学校通信No. 1で紹介しました本校職員について訂正をお願いします。

1年3組担任 誤 「谷口伊都」 → 正 「谷口伊都子」

氏名が最後まで出ていませんでした、訂正してお詫び申し上げます。