

“遠くに跳ぶには…助走が大切でも、もっと大切なことは…”

遠くに跳びたいと思うならしっかり助走をすることが大切です。その助走のポイントは2つあります。1つは、しっかり距離をとること、そしてもう1つは助走のスピードを上げることです。1つ目のしっかり距離をとることを学習面や部活動に置き換えて考えると、早くから準備をして取り組むこととなります。集会でも話をしましたが、他の人と同じ時にスタートでは、その人たちを追い越すことは、かなり難しいです。それは、他の人たちも、みんなと同じように取り組み始めているからです。では、その人たちより一歩でも前に行きたいのなら・・・もうわかりますね。それは、その人たちよりも早い時期から準備してスタートすることです。そして、もう1つの助走のスピードを上げるということを学習面や部活動で考えると、取り組みの質を上げることです。今までの学習や部活動の取組を振り返って、もっといい方法、効果の上がる方法を考え、取り入れることです。これは、少し時間に余裕のあるときでないと難しいです。（さすがにテスト直前や大会前日には考える時間はないです。）そう考えると、やはり早くから始めないといけないということですね。

3年生は、学習面ではいよいよ助走からジャンプの踏み切りをするときが近づいてきました。その時に一番大切なことは、どこでどう踏み切るかを**自分で決める**ことです。これは当たり前ですが、皆さん自身にしかできません。“ここで踏み切るんだ”と覚悟を**自分自身で決めて**やるしかないので。どこを目指すのかは、自身の今までの助走（取り組み方や練習の成果）を振り返れば、決まってくると思います。是非、頑張ってください。

1、2年生は、まだまだ助走の期間です。しっかり距離をとることもできますし、助走の質の向上を考える時間もあります。部活動の助走の質で言えば、“体力をつけるために走る”を例としたとき、どのようにすればより体力が強化できるのか・・・とか、走る量（距離）を増やしてもケガをしたいためへの対策にはどのようなストレッチや筋トレがいいのか・・・など顧問の先生や、自分で調べたりする時間が今はあります。学習面では、“苦手な国語を克服する”を例にすると、毎日、漢字200字を書く、長文読解問題を1問やる、デイリーライフを毎日最低5行は書く・・・などを試してみて、次の実力テストで効果があったかを確認するということが**今なら**できます。ただ、いずれにしても“やらされている”では、同じだけ取り組んでもあまり効果はありません。結局は、“自分がやると決める”ことが何より大切なのです。部活動では、総体やコンクールなどが踏み切るときです。2年3か月の間に取り組んできたこと（助走）で結果が決まります。学習面では、高校入試などです。これも2年8か月の取り組み（助走）で結果が決まります。ただ、いずれも**自分でやると決めた助走**でないと踏み切るときに自信が持てなかったり、迷ったりしてしまい、あまり効果がありません。やはり大切なことは“**自分の行動は自分で決める**”なのです。学習面や部活動面はもちろん、日常生活でもこのことを意識していけるといいと思います。