

# 花橋

365乗

発行日

令和6年8月19日

第6号

発行・編集

三崎高校総務課

進路課長 津田 一幸

元東北楽天イーグルス監督の野村克也さんは、「勝ちに不思議の勝ちあり、負けに不思議の負けなし」と言われています。勝負に勝つときというのは、必ずしも実力が勝っているからではなく、ラッキーやマグリが大きな要因を占めることもあり、**勝負に負けるときは必ずしも「明らかな原因がある」という意味です。**部活動の試合結果やテストの点はもちろん、自分の生活の中でうまくいかないことがあった時には「不思議の負けなし」。自分の行動や努力の方向を振り返ってみると、そこに何かヒントがあるかもしれません。

スポーツでも、芸術でも、勉強でも実力を上げるには短期間に多くの量をこなす「爆発力」と、長期間学習を継続していく「持続力」という二つの異なる力が必要です。では、勉強でより重要な力はどちらだと思いますか。答えは「持続力」です。

一週間の内に日曜日だけ問題集を十ページ解く人と、毎日十ページ解く人がいたとします。数字上は「日曜日の方が力が付きます。なぜなら、脳には「短期記憶」と「長期記憶」という二つの記録の方法があります。短い時間で覚えた「短期記憶」の内容は短い時間で忘れていき、長い時間をかけて覚えた「長期記憶」は長い時間をかけて忘れていくのです。小テスト前にパッと覚えた単語がなかなか定着しないのもこのためです。

また、「爆発力」型の勉強では学習計画を立てにくく計画的に勉強できないというのもその理由の一つです。もちろん、学力を上げるためには爆発力が必要なのは間違いありませんが、まずは「持続力」を身に付けましょう。一日問題集十ページでも、一単語でもかまいません。「簡単なことを毎日続ける」ということに価値があります。その積み重ねはバカにはできないし、なにより、毎日やり遂げたという自分に対する自信にもなります。毎日たった「1.01」の努力を365日積み重ねたらどうなるのか。1.01<sup>365</sup>＝37.8。10000努力すれば、やがて大きな力になります。では、毎日少しずつ手を抜けばどうなるのか。0.99<sup>365</sup>＝0.03。少しずつサボればやがて力はなくなります。

**長期的な目標を持つていれば、短期的にはマイナスのことでも、それをポジティブに良い経験だと考えることができます。**世の中では、ポジティブな人のまわりには、ポジティブな人が集まります。ネガティブな人のまわりにはネガティブな人が集まります。まずは、何事もポジティブにとらえられるように思考をソフトチエンジしていきましょう。きつと、じまへんくはすじまへん。

## 知事表彰

7月24日（水）に行われた、令和6年度優良青少年団体知事表彰の授賞式で、みさこう郷土芸能が表彰を受けました。これまで地域の活性化を目指して活動してきたことが評価され、大変嬉しく思います。2学期以降は、1・2年生が活動の中心になりますが、先輩の意志を引き継ぎ、より充実した活動にまいります。今後とも宜しくお願い致します。

