

2学期が始まりました ～気持ちを切り替え、よきスタートを！～

今日から2学期です。12月25日までの約4か月です。長いようですが、運動会や文化祭など大きな行事が続き、何となく過ごしていると、成果が得られないまま過ぎ去ってしまいます。反対に、行事や部活動、勉強などをがんばることで、力を伸ばしたり、自分を大きく成長させたりできるのもこの学期です。特に3年生は進路選択の時期が目前になってきました。

先月末、福井県で日本のトップ選手が出場する陸上競技の大会が行われ、その結果がスポーツニュースで報じられていました。男子100mでは、ケンブリッジ飛鳥選手が桐生祥秀選手を押さえて優勝しました。日本記録には100分の数秒及びみせんでしたが、自己ベストを出して満足そうでした。彼らはこの100分の数秒を削り、自分の記録を塗り替えるために、日々努力を積み重ねています。では、こうした努力が必要なのは、トップアスリートの人たちだけでしょいか？



「ノミ（蚤）の話」～全力を出すことの大切さ～

ノミという昆虫を知っていますか。体長は2～3mmの小さな生物ですが、そのノミについて研究している人がいます。

ノミは跳ねる力が優れていて、1mくらいの高さをジャンプできるそうです。1mというのはノミの体長の約300倍近い高さです。人間に直すと約500mの高さを跳び上がるのに相当するそうです。雲に手が届きそうですね。

このノミを高さ10cm程の箱に入れてフタをします。その中でノミがジャンプするとどうなると思いますか？

そうですね。箱のフタにぶつかってしまいます。しかし、ノミも学習するので、しばらくすると10cmの箱の天井ギリギリの高さでジャンプするようになるのだそうです。

1週間後、フタを取りました。ノミはどのくらいの高さまでジャンプするでしょう？

不思議なことに、1週間前までは、1mもの高さを跳ぶことができたノミが、10cmの高さしか跳ぶことができなくなったそうです。5cmの箱に入れると、やはり5cmしか跳ばなくなってしまうのだそうです。

あなたは今日何%の力で生活していますか？

1m跳ぶ力があっても、その全力を出さないでいると、10cmしか跳べなくなる。これは、人間でも同じかも知れません。本当は力があるのに、自分で「まあ、これくらいでいいか」と思って能力にフタをしてしまうと、本当の力もそこまでの力になってしまう。箱の中のノミと同じように、100%の力を出さずに、例えば50%の力しか出していない状態を続けると、本当は力があるのに、50%の力しか出せなくなってしまうのです。手を抜いて生活していると、本当の力もそれに合わせて落ちていくのです。反対に何にでも全力で取り組める人は、しだいに力を伸ばしていきます。日々全力で生活することが、自分の力を伸ばすことにつながるのですね。

みなさんにとって大切なこの2学期が、大きく自分を伸ばすことにつながることを期待しています。



