



「やらされる3時間」より 「自らやる30分」

以前勤めていた学校の部活動時間は、平日1時間程度でした。（土日は、練習試合などで半日か1日練習をしていました）毎週水曜日は、校内研修で部活動は休みだったので月、火、木、金の4日間は、放課後の1時間が練習時間でした。準備や片付けを考えると練習時間は、30分から40分程度だったと思います。その時のチームは、地区総体で優勝し、県総体でも優勝、四国総体や全国大会にも出場しました。生徒は「自らやる30分」に全てをかけていました。全国優勝が目標となっていました。

スポーツでも勉強でも上達するには時間が必要です。では時間をたくさんかければ必ず上達するか。そう言われると、決してそうでもないと感じています。「3時間やれ！」と言われて無理やりやらされる練習と「30分しよう！」と自発的に練習をするのでは、圧倒的に後者の方が上手くなるはずです。自分で決めた方がやり甲斐もあるし、モチベーションも高く取り組むことができます。これがわかっているにも次に大切なのは、とにかく継続する力です。続けられてこそ自分自身の真の力となります。

気になることやわからないことがあれば、あらゆる方法で解決しようとするはずですが、私は、最近クイズ番組を観ていかに早く検索して解答者よりも先に答えを知る喜びを実感したこともあります。検索内容を自分で考え、いかに短い言葉で検索すれば早く解答にたどり着けるか。時間との闘いは、ドキドキしています。また、将棋の藤井聡太くんの活躍に触発され、アプリで「一手詰め将棋」をダウンロードし、一日5問から10問チャレンジしています。考えれば考えるほど楽しくなって、自分なりの法則も見つけています。それがまた次に繋がっていきます。「自らやる」と決めたことはモチベーションも高く、時間が少ない中でも早いスピードで上達していっているような感じがしています。

だからと言って「やらされる時間」自体を一切やめてしまうわけではありません。教えてもらうことができなければ必要な情報も手に入りません。如何に「やらされる時間」を「やる時間」に自分で変えられるかだと思います。モチベーションが上がらなかつたりやる気が起きなかつたりした時は結構「やらされている」ことが多いような気がします。その時間をどう改善していくか。

- ・自分できっかけをつくって「やらされる」時間から「やる」時間に変える
- ・どうしてもダメならそこから撤退して、他のやりたいことを少しする
- ・興味関心が出る部分を自分で見つけて、そこからやる
- ・今のこの時間は本当に自分にとって必要なのか考える



目標を達成するといった意味でも「自らやる」ことは大切なことですが、何より限られた自分の大切な時間を少しでも多く「自らやる時間」にした方が楽しく過ごせます。それで良い結果に繋がれば、こんなに嬉しいことはありません。私自身も「自らやる時間」を多くできるように、日頃から心がけています。「なんだかやらされてるな～」と感じたら、その時間を見直すようにしています。自分の行動を振り返るようにしています。結果は日々の積み重ね、継続でしか求められません。詫間中学校での日々をできることなら楽しく積み重ねたいものです。できるかぎりみんなが自ら考え、笑顔で過ごしたいものです。