

一中だより

令和8年2月2日

第10号



作成者：荒川区立第一中学校長 小柴 憲一

我慢すること、耐えることの重要性

「あの子は勉強はできるしスポーツもずば抜けていて、すごいわね」という会話を聞くことがあります。そしてその後「きっと、もって生まれたものが違うのね」と続くのを聞くこともあります。

私は「もって生まれたもの」については医学的・科学的にはよく分かりません。しかし、「もって生まれたもの」ではなくとも、その子どもの幼児期の食・睡眠・運動などの生活習慣の違いや、集団遊びを好んだり、一つのことに夢中になって工夫しながら同じ遊びを繰り返したりなどの「遊び」の経験の違いが要因になっている場合はあるのかもしれないと思います。

ただし、小学校高学年から中学生になると、学習内容は難しく、専門的になってきます。運動も「筋力」「筋持久力」「柔軟性」「全身持久力」「スピード」「瞬発力」「巧み性」などの幅広い運動能力が求められるようになります。

したがって、幼児期の過ごし方に違いがあったとしても、小学生や中学生の時期に努力が伴わなければ優れた結果には結びつかないと思うのです。また、幼児期までの間に何か特段のことがなくても、何らかの成果が現れてくることは十分にありと考えるています。

勉強やスポーツに限らず、私は、優れた結果というのはその人の努力によって生み出されるものと信じています。このことはよく聞く当たり前のことかもしれませんが、しかし、私はさらに絞って、重要なのは、「我慢すること」、あるいは「耐えること」という忍耐力や耐性だと考えるのです。

人は誰もが、何についても「できるようになりたい」という欲求をもっています。これは人として共通の欲求なのですが、これを実現させようとするかどうかで分かれ道が来るのです。

例えば、「勉強ができるようになりたい」と思ったとき、「理解しよう」「解けるようになろう」と努力しなければなりません。もし過去の学習内容で理解できていない箇所があれば、そこまでさかのぼって学習しておさなければなりません。さらに、もっとできるようになりたいければ、まだ学習していない先の内容でも教科書や参考書などの文を熟読し、考えながら理解したり解いていったりしていかなければなりません。ミスが減らしたければ、毎日何度もドリル形式で学習を継続したり、1回で正解にたどり着くための人並み以上の精度の高い集中力を身に付けたりする必要もあります。これらを実践するためには、遊びたい時間でも我慢をして勉強に充てたり、途中で疲れても耐えながら継続したりする必要があります。「勉強ができるようになった人」はこれらの困難を乗り越える忍耐力や耐性をもっていたのです。

スポーツもそうです。先ほどのような幅広い運動能力を身に付けるトレーニングを毎日続けた上で、さらに特定の種目や競技に必要な筋力や瞬発力などの体力を強化し、特定の技術を身に付け人一倍練習を繰り返し、体を動かさないとくも、より運動技能を高めるための練習方法や試合や競技に臨む際の戦略などを考えなければなりません。やはり、これらを実践するためには、我慢をして時間を練習に費やしたり、成果が上がらなくても耐えながら継続してトレーニングや練習をしたり、優れた選手やチームのビデオを見ながら研究したりしていく努力が求められるのです。つまり、「スポーツができるようになった人」は「勉強ができるようになった人」と同じように、忍耐力や耐性をもっていたのです。

社会人になっても同じだと思います。

新規採用から仕事ができる人はまずいないわけで、自分の仕事の合間に、先輩の仕事ぶりをみて、いかに技を身に付けるか、いかに効率的にかつ正確に業務をこなしていくか、いかに先を見通して準備しておくかなど、いわゆる先輩から「盗む」ことができるかが重要です。また、先輩から教えられたことは、まずは素直に受け止めて実践してみても自分で振り返ってみることも必要です。さらに、研修で学んだことは、学んで終わりにせずいかに現場で活用できるか、工夫しなければなりません。さらに、上司から指示さ

れた場合は、仕事の順序を考えながら処理し、速やかに仕上げていかなければなりません。やはり、ここでも我慢することや耐えることができるかどうかで「仕事のできる人」とそうでない人との違いが出てくるのです。

昔から「知・徳・体」と言います。

私は、この中で要となっているものは「徳」と信じています。「徳」の中には「人を思いやる心」「正義を重んじる心」など様々な価値が存在しますが、その中でも「我慢すること」「耐えること」が、「知」や「体」に大きく影響しており、「徳」がなければ「知」も「体」も十分に育成することはできないと考えています。

逆に「我慢すること」「耐えること」がしっかりしていれば、「知」も「体」も十分に力を発揮する結果となるのです。それが「あの子は勉強はできるしスポーツもずば抜けていて、すごいわね」と言われる子どもなのです。

本校にも、両方に優れた力を発揮している子どもが複数いますが、みな「我慢すること」「耐えること」ができる子どもたちです。

さらに、「我慢できる」「耐えることができる」子どもたちは、他者に対しておおらかで寛容です。また、協調性もあり、ときには自分が我慢をして全体の調和を図ることもできます。そして、みんなで協議するときは、自分の考えを全体に押しつけるのではなく、じっくりと忍耐強く説明することができるのです。また、自分が優れていることについては、一切、表に出そうとはせず謙虚です。

つまり、人間的な魅力も兼ね備えていくことになるのです。

このような忍耐力や耐性を身に付けさせるためには、「何かを毎日継続させる」体験をさせることがとても効果的です。継続時間は、最初は10分間でもいいのです。

例えば、毎日19:00から10分間は計算の練習をしようとか、教科書1ページ分の英文を音読し続けようとか、筋力トレーニングをしようとか、リフティングをしようなど、毎日、同じ時間帯に同じ学習・練習内容をさせるようにするのです。その時間はたとえゲームをしていたとしてもやめさせます。寝ていたとしても起こします。漫画を読んでいたりとしても取り上げます。旅行しているときでも外出先でやらせます。とにかく1年365日、毎日続けなければなりません。

また、大事なことは10分間と決めたら、10分経ったら必ず終わりにするのです。もっとやりたくても必ず終わりにします。これは、「気分が乗っているときはやるけど、そうでないときはやらない」という態度を身に付けさせないためです。こうすることにより、1年も経たないうちに、子どもは、その時間帯には「そのことをやらなければ気分が悪い」と感じるようになります。

それが、忍耐力や耐性の芽生えであり、そこから取り組む時間を延ばすことも可能ですし、取り組む幅を広げていくことも可能になり、真の忍耐力や耐性が身に付いていきます。

中学生からでも遅いということはありません。これからの人生の方が断然長いのですから。ただし無理矢理やらせても続きませんので、「我慢すること」「耐えること」の意義を十分説明し、お子さまが納得して、自分自身で意思決定したうえで、実践してみたらいかがでしょうか。特に、月が変わったとき学期が変わったとき、年が変わったとき、進級・進学など年度が変わったときなどが効果的なタイミングだと思います。

お知らせ

- 令和7年度バスケットボール部シード権大会において、以下の成績を収めました。
優秀選手賞・・・渡邊 萌衣(1年)、岩見 優作(2年)
- 令和7年度東京都教育委員会児童・生徒等表彰において、本区の以下の活動が表彰対象に決定しました。
6組有志と生徒会本部役員による「朝の地域清掃」
※表彰基準：環境美化活動や福祉活動、伝統・文化の継承活動、奉仕活動、地域社会における活動等を継続的に実践するなど、社会の一員として社会のために貢献した者
- 第29回全国「図書館を使った調べる学習コンクール」の「調べる学習部門 中学生の部」において、以下の成績を収めました。
佳作 2年 羽佐田 依吹 作品名「食物アレルギーと給食」

※3月号は、3月13日を目安に発行する予定です。