片桐英数塾通信

さあ、成長の夏が来た！

力をつけろ！　考えろ！　そして明るく乗り越えろ！

なだらかに続く坂道をひたすら帰る。部活でヘトヘトに疲れた体には、十キロを超える坂道は肉体的にも精神的にもきつく、時折、心が折れそうになる。そんな時、考えるのは「少しでも早く家に着きたい」であり、「少しでも早く休みたい」です。

実は、これは私の高校時代の帰宅の時のお話でございます。野球部の練習を終えてからの自転車での上り十キロ超という家路は、まさに修行と言っても良さそうなものでした。その日々の「修行」の中でちょっとした「悟り」を開きました。

早く家に帰りたい。しかし、いくら早く家に帰りたいからと言って、むやみやたらと体を動かすと、ただでさえ疲れているのに、一層体力の消耗が激しくなる。かと言って、だらだらと自転車をこいでも、それなりにしか自転車は進まず、いつまで経っても家には着かない。ならばどうするか？

私が考えたのは、「いかに体力を使わず、速度を維持するか」でした。

いろいろやってみた結果、良かったものを書きますと、自転車と体の軸は、左右に振れないようにしっかり固定します。上体は前傾姿勢を取り、体重が太ももにしっかりと乗るようにします。手はハンドルにただ添えるだけ。ハンドルを押したり引いたりすると自転車と体の軸が左右にブレて力が逃げるので、何かあったら即座にブレーキをかけるための準備として、手はハンドルにただ置いておくだけという感じです。ペダルは蹴るイメージではなく、太ももに乗っている体重をペダルに押し付けていく感じ。ここでも左右に軸がブレるのを極力少なくなるようにします。これを左右一定のリズムで繰り返していきます。ある程度車速がつくと、新たな力を入力する必要はなくなり、これら一連の動作を一定のリズムで繰り返していくだけで、力を入れずともある程度の車速を確保しながら自転車を進めることが可能になるということに気づきました。

この帰宅の経験から学んだのは、自転車に限らず、物事は軸となるものを固定させ、一定のリズムを保っていれば、全力を出し続けなくてもスムーズに効率良く進んでいく、ということです。ですが、よくよく考えますと、当時、私が通学していた道路は、上り道ではありますが、綺麗に舗装されていた道路でした。

もし、道路が舗装されていない凸凹道だったとしたらどうだっただろう？こんなことを考えますと「もう、さすがに自転車で帰る気になれんし、親に頼んで車で迎えに来てもらうやろなぁ」というのが最も近い答えの気もしますが、ここではそれは無しとして、一体、私はどうやって凸凹道と向き合っただろう…？

舗装されていない凸凹道で自転車を進ませるには力が要ります。舗装路と同じようにはいきません。お尻をサドルから上げ、ハンドルを押したり引いたりしながら、激しく自転車を左右に振らなければ、自転車は前に進みません。ペダルへの力の入力も一定のリズムという訳にはいかなくなります。これでもか、これでもかと、歯を食いしばり、蹴りつけるようにペダルをこがなければ、前に進みません。しかし、そこまで全身でペダルに力を加え続けても、舗装路を走るような車速を得られることはありません。

有酸素運動と無酸素運動という言葉を聞いたことはありますか？ 有酸素運動は、心肺機能にあまり負荷をかけず、呼吸が続く程度の運動を長時間続けるというものです。単調なリズムの「イチニ・イチニ」といった感じです。運動量に対し、疲労はあまり感じません。ダイエットをしたりするのに有効なので聞いたことはあると思います。一方、無酸素運動は、体に最大の負荷をかけます。歯を食いしばってフンフンと力んでいる状態ですので、心肺機能への負担も最大となります。とてもきつい運動です。

どうやら私が高校時代に舗装路を帰っていたのは有酸素運動的です。それに対し、凸凹道を走るには、時に最大の負荷をかけなければ前に進めないこともあるだろうから、無酸素運動的な要素も加わると思います。距離と傾斜が同じでも路面状況が変わっただけで、考え方も百八十度と言って良い程変わります。それ程、舗装路と凸凹道では何もかもが違ってきます。

もし、時代というものが道路だとしたら？と考えてみますと、私が高校生だったころの時代は、舗装路と言っても良いかと思います。それは、ある程度成功の法則のようなものがあって、先の予測が立てやすく、凸凹していなかったように思えるからです。ですが、これから先の時代を考えてみますと、あまりに不確実性の要素が多く、イメージとしては、夜の凸凹道です。

夜の凸凹道を走破するには何が必要になるのだろう？

先ほどにも書きましたが、凸凹道を走るには、舗装路を走るのとは比べられないほど力が要ります。だから、まずはパワーアップする必要があると思います。力を付けるには、無酸素運動的なトレーニングを続けなければなりません。言い換えれば、苦しいトレーニングをして、自分の能力を今以上に高めるように努力し続けなければならないということです。勉強でも運動でも、伸びるのはやっぱり苦しいトレーニングです。

また、たとえ凸凹道でも、フラットに走れるラインがあるはずです。夜なので暗くて見えにくいかもしれませんが、目を見開いて、「このラインは割とフラットに走れるのではないか」と自分の中で仮説を立て、実際に走ってみて「このラインは走りやすかったな」とか「思ったよりも走りにくかった。このラインは今後走らないようにしよう」と、感じたことを自分のなかで検証し、今後のラインを修正しながら改良していきます。これを続けていくのといかないのでは、体力や速さに与える影響が大きく違ってくるはずです。

しかし、こうやって辛いトレーニングをしながら、これぞというラインを走ったとしても、凸凹道では転んでしまうこともあるでしょう。一番大事なのはここにあると思うのですが、転んでも起き上がることです。怒りであれ落胆であれ悲しみであれ、そのような感情が心を突き刺しても、あえて笑って立ち上がり、再び自転車をこぎ始めることのできる強さというものが、本当に一番大切なものなのだろうと思います。苦しみ、辛さを明るく乗り切れる人は、おそらく世界のどこに行っても通用できるはずです。

こうやって自分なりに将来の凸凹道の走破法を考えていて思ったのですが、これからの時代に向き合うには、努力、論理的思考、人間力がものを言うように思います。

さて、この夏休み。将来に向けて大きく成長してくださいね！

河合サテライトネットワーク校
全統模試実施校
坂本教室 OFFICE
TEL　24-1337
FAX　82-6185
天神教室
TEL　23-1899
E-mail
info@katagirijuku.com

KATAGIRI
KATAGIRI English and Mathematics School

わくわく文庫

読書感想文コンクール開催！

参加申込締切　8月10日(水)

対象は、年長、小学生、中学生です。作品の提出締切は、８月２６日までです。課題図書など詳しくは坂本教室までお問い合わせください。

卒業生との交流会

8月14日(日)午後１時～３時

(中学生、高校生対象　参加無料)

社会で頑張っている卒塾生との交流会を開催致します。
将来のことが分からず悩んでいる人もいるかと思います。
受験勉強のこと、大学生活について、資格取得の方法、サークル活動、就職活動について、夢・目標について等など、実際に壁を乗り越え自分の進むべき道を探求し突き進んで頑張っている人たちの生の声を聴くことが、何らかのヒントになるかもしれません。先輩たちの貴重なお話しを聞くことができる大変いい機会です。ぜひご参加ください。
なお、当日は午前 10 時から自習可能です。

参加希望は、メール、LINE 等で坂本教室までご連絡ください！

天王山の夏どう過ごす？ 塾を 200%活用しよう！

『受験勉強の出遅れを挽回したい。』『志望校を妥協したくない！』
『各教科万全にしておきたいけれど何をやっていいか迷っている』という皆さん、
夏休みをぜひ充実させましょう！ポイントを絞り込んだ映像授業なら短期間での速習受講も可能！映像授業＋問題演習で効率良くレベルアップしていこう。

体験受講、受講相談等随時受付中です。坂本教室までいつでもお気軽にどうぞ！

片桐英数塾からのお知らせ

天神教室・坂本教室のお休みは、
7月30日(土)～8月2日(火),7日(日),
12日(金)～15日(月), 21日(日), 28日(日)
8月14日は午前10時から午後4時まで自習可能です。

10月開講　小学6年生対象
中学準備講座
先行予約受付開始
定員になり次第締め切らせていただきます

お迎え時の車の混雑について、保護者の皆様にご理解とご協力をお願いします。お迎えの際には、駐車場内での安全走行、エンジン停止にご協力いただくとともに、ご近所出入口などでの路上待機、他の駐車場の無断使用などはご遠慮いただきますよう、重ねてお願い申し上げます。　HP ｱﾄﾞﾚｽ http://www.katagirijuku.com　ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ katagirijuku@docomo.ne.jp

Copyright © 片桐英数塾. All Rights Reserved.