



通信「ちえふる」6月号

～紫陽花に 雫あつめて 朝日かな～

か賀千代女の俳句



脳トレにチャレンジして気分転換！

Q1 枠内の計算記号を全て使って、2つの等式を完成させてください。

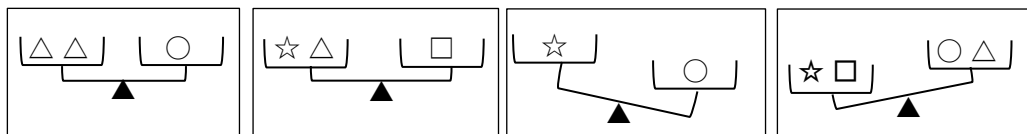


① 4 9 9 5 = 10

② 6 1 4 8 = 10



Q2 4つのでんびんの様子から□、☆、△、○の4種類の形をしたそれぞれの重さを軽い順に並べてください。



Q3 同じマーク同士を線でつないでください。ただし線が交差したり、マークの上を通過したりせずに、全てのマスを使ってつないでください。



○					
				♡	
	☆				
♡	◇		○		☆
					△
◇	△				

6月6日、鳥取市で行われた陸上男子100m決勝で山縣亮太選手が9秒95の日本新記録をマークしました。次の日の新聞記事のタイトル「雌伏の時経て日本最速 陸上100メートル山縣 コーチ付け殻破る」が心に残っています。10人いれば10人の生き方があります。また、山縣選手のように、その道を極め誰にもまねできないような快挙や偉業を成し遂げる素晴らしい人達も世の中にはいます。私たちは、決して山縣選手のようにはなれません。でも、山縣選手の生き方や考え方に学ぶことができるのではないかと思います、本号で取り上げることにしました。以下に、新聞記事を読んでまとめた内容を示します。読者の皆さんのこれからの学び方や生き方の参考になったら嬉しく思います。

山縣選手は、専属コーチを置かないという異例のトレーニング方法を貫いてきた。「怪我は走りの課題を突きつけてくれるもの。しっかり克服できれば良い走りができる」という彼自身の哲学をもち、学業で得た“学び”を無駄にせず、PDCAサイクルを突き詰める力を競技力向上にも生かしてきた。

しかし、怪我に苦しみ、2019年には「もう続けられないかも」と落ち込むことがあった。そして、殻を破るために「何か新しいやり方に取り組まないと、またけがをする」と考え方を変えた。転機は今年2月上旬。母校の慶応大で短距離走を指導し実績を上げている高野大樹氏にコーチを依頼。練習メニューのベースを自ら考えるスタイルを維持しつつ、高野コーチの助言で、右脚の怪我の原因となり得る股関節の動きを改善するトレーニングも取り入れた。今季は大きな故障もなく、山縣は「考える視点が増えたのはすごく大きい」と実感する。

もし、山縣選手が自分の練習方法に間違いはないと周りの人に意見を求めず、自らの考えだけに固執して練習を貫き通していたとするなら、今回の新記録はでなかったのではないかと思います。「コーチをつけたことで自分自身の考える視点が増え、動きを改善する新たなトレーニングを導入することができた」というところがポイントで、これからの学び方・生き方にいかしたいと思いました。皆さんはいかがですか。