

部活動と受験勉強を両立させよう

一部活動によって得られるものは大きい—

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。
2. 夏休みまで2～3週間ほどとなりましたので、受験生としての夏休みまでの過ごし方、特に部活動をやっている方の過ごし方をお話させていただきます。
3. 中学生・高校生の皆さんの中には部活動を一所懸命にやっという方たくさんいます。来春受験を迎える高校3年生・中学校3年生の中にも部活動をやっている方がたくさんいらっしゃるでしょう。その方々の中には部活動と勉強とをどのように両立させたらいいのかと悩んでいる方がたくさんいると思いますが、せっかく部活動「命」でやってきたわけですから、あと2～3週間は思い切り部活動をするをお勧めします。
4. 御承知の方も多いと思いますが、栃木県や群馬県、茨城県、埼玉県など北関東各県の各市や各町では夏休みの直前や夏休みに入るとすぐに、市や郡の大会や町の大会が開かれます。それが終わると、7月末から8月上旬にある県大会に出る皆さんはそれに向けて一所懸命に練習します。つまり、中学校1年生・2年生だけではなく、3年生の方も部活動「命」で学校生活を送ってきたわけですから、あと2～3週間は思い切り部活動をするをお勧めします。
5. 私は、中学生のときは柔道部に入っていました。監督の先生からさんざん言われたのが「練習で泣いて試合で笑え」ということでした。地区大会で上位に入るために本当によく練習し、そして試合でよい成績を残して「にっこり」笑いましょう。また、地区大会でよい成績を取った場合には県大会に出場できるので、そのときも県大会の優勝を目指して本当によく練習し、試合でよい成績を残して「にっこり」と笑いましょう。このような意味での「練習で泣いて試合で笑え」を教えてくださいました。
6. では、どうしたらよい練習ができるか、よい試合ができるかと言いますと、自分の強み・自分のチームの強みをもっともっと伸ばす、強いところはどんどん伸ばしていくことが一番大事だと思います。例えば柔道では、得意な技も不得意な技もありますよね。寝技は弱いとか立ち技は弱いとか

ありますので、弱いところは少しでも克服し、強いところはどんどん伸ばしていくことが大事です。そのためには、練習方法を工夫することも大事だと思います。すべてのスポーツには、試合に勝つための練習があります。その練習方法を工夫して自分の強いところをどんどん伸ばす、自分のチームの強いところをどんどん伸ばす、自分の弱いところ・自分のチームの弱いところを少しでも克服するということが大事ではないかと思います。

7. さらに、試合に臨む場合には作戦を立てることも大事です。作戦無くして試合に勝つことはありません。相手のチームと戦うとき・相手の方と戦うときにはどのようにしたらよいのかと作戦を立てる。また、陸上競技などは自分自身が競争相手ですので、自分自身と戦ってよい成績を残すためにはどのようにしたらよいのかと、練習でも試合でも作戦を立てながらやる。これも大事ではないかと思います。お陰様で私の場合は足利市立山辺中学校の柔道部の県大会の出場チームに入り、地区大会で優勝し、県大会でも団体優勝、個人戦でも準優勝しましたのでこんな嬉しいことはないと思いました。それも「練習で泣いて試合で笑え」ということを教えてくださった監督の椎名弘先生のお陰だと、今でも感謝しています。このように、部活動「命」ということも大事であると思います。

8. さらに言いますと、以前にもお話したかと思いますが、スポーツをすると3つの宝が得られるということを慶應義塾の元塾長の小泉信三先生が教えてくださいました。スポーツによって得られる3つの宝とはどのような宝か。1つ目は「練習は不可能を可能にする」という精神です。そのスポーツの練習をする前は全く何もできなかった方、例えば、テニスをする前はテニスのことを全く知らなかった方が、1年2年3年と練習を重ねていくうちにテニスを理解して、よい成績を残すこともできるようになるということです。「練習は不可能を可能にする」ということばを小泉先生は教えてくださいました。2つ目は、「フェアプレイ」の精神です。どんなスポーツにもルールがありますので、スポーツをするとそのルールの中でプレイをする「フェアプレイ」の精神を身に付けることができます。「フェアプレイ」の中にはルールの中でプレイをすることもあります、卑しいプレイをしない、人に後ろ指を指されるような卑しいプレイはしないこともあります。とにかく勝てばいいではなく、勝ち方や負け方にもルールがあるということです。「フェアプレイ」の精神にきまりはありませんが、勝ち方にも美しさ、すがすがしさというものがあると思います。3つ目は、スポーツを通して「よき友」が得られることです。スポーツは励まし合いながらしますので、友だちが得られます。相手チームの方々とも友情ができることも多い。一生付き合えるような素晴らしい友だち、つまり「よき友」をスポーツを通して得ることができます。

9. このように、スポーツをすると3つの宝が得られるということを慶應義塾の元塾長の小泉信三先生が教えてくださいました。「練習は不可能を可能にする」、「フェアプレイ」の精神、「よき友」は宝物のように素晴らしいことです。今まで部活動「命」でやってきた方は、受験生であっても最後まで部活動をやり抜く、やり切るとよいと思います。

10. 悔いのない中学校時代・高校時代を過ごすためには、今自分は何をしなければならないのかと自分の立場をよくわきまえる。そして、部活動をやるときには、自分で決めたわけですから最後までやる。部活動の全日程が終わったら、受験生であればその瞬間から受験勉強をスタートする。このようなことも大事であると思います。部活動をやるべきときには部活動をやり、受験勉強をスタートすべきときには受験勉強をする。このように自分の立場をわきまえることを、「自覚を持って生きる」と私は表現します。どうか自分が今やるべきことは何かを考えて、自覚を持っていろいろなことをやっていただきたいと思います。繰り返しになりますが、部活動を一所懸命にやるというときには自覚を持って部活動を行い、受験勉強をやろうと決めたら自覚を持って受験勉強に励む、このように切り換えて行うことが大事だと思います。ですから、どうかあまり悩まないで今やるべきことをやっていただければ、素晴らしい人生、また、中学校生活・高校生活が送れると思いますので、どうかよろしくお願い致します。

11. 最後に一つだけ提案があります。部活動は、スポーツだけではなく文化部もあります。中学時代、高校時代に部活動を通して「一所懸命」に取り組んできたスポーツ活動や文化活動は地区大会や県大会が終了したからもうすべておしまいという形で終わらせないで、受験勉強をしている間も、また、中学を卒業して高校に進学してがも、高校卒業して大学や社会に出てからも少しずつでもよいから継続して行うこと。一生かけて中学や高校のときに取り組んだスポーツや文化活動を継続していくことを提案させていただきます。そのときにもスポーツの「3つの宝」を思い出してくださいね。

スポーツや文化活動は必ず皆様の人生を豊かにします。一生を通じての友や様々なことを学ぶこともできますよ。

12. ご家族の皆様、放送をお聴きの皆様もぜひ中学生・高校生の部活動を御支援いただければと思います。よろしくお願い致します。

— 2013 年 9 月 16 日加筆・訂正 林明夫 —