

## 部活動と勉強、特に受験勉強との両立を考える

開倫塾

塾長 林明夫

1. (1) 夏休みに入るころ各地で一斉に行われる運動部の地区大会まで、2週間余りとなりました。  
(2) 今日、7月6日(月)からの2週間が、部活動に参加している塾生にとって最も大切な時期となります。  
(3) どうか思い残すことなく、気の済むまで部活動に打ち込み、万全の態勢で地区大会に臨み、県大会、関東大会、全国大会の出場を目指してください。  
(4) 部活動と勉強、特に、受験勉強との両立もぜひ果たしてください。
2. (1) 私自身は、中学校の時に柔道部に入り、中学3年生の秋の唐沢神社奉納柔道大会まで部活動をしていました。  
(2) 地区大会のこの時期は朝練、放課後の練習、夜の柔道場での練習の合間に、週3回、夜8時から10時まで学習塾に通っていましたが、くたくたの毎日でしたがとても充実していました。  
(3) 当時柔道5段の監督の先生は、「練習で泣いて、試合で笑え」とかなり厳しい指導でしたが、科学的な練習方法を取り入れていたせいか、また、市内の中学校の柔道部がかなり高いレベルで競争しあっていたためか、団体戦で足利地区大会では優勝、県大会でも優勝できました。個人戦でも県大会で準優勝となりました。  
(4) 当時は関東大会はありませんでしたが、県の優秀選手に選ばれ、夏休み中は宇都宮市の総合体育館で合宿し、栃木県警機動隊柔道部の方々にも稽古をつけていただきました。  
(5) 陸上部には入っていませんでしたが、100メートル走と800メートルリレーでは、NHKの放送陸上栃木県大会と陸上の県大会に中学3年間毎年出場。6月、7月はかなり充実していました。
3. (1) では、どのようにして部活動と勉強、特に、受験勉強との両立を図ったらよいのでしょうか。  
(2) お一人ずつ状況は違うので一概にこれがいいとは言えないと思いますが、私の場合には、まずは何が何でもレギュラーメンバーに入る、レギュラーに入ったら学校代表となるので、学

校の名誉のため何が何でも地区大会で勝ち残る、県大会では足利市代表となるので、足利市の名誉のためと思い頑張りました。チームとしても前年度新人戦で県大会優勝を果たしていましたので、地区大会優勝、県大会優勝を目標として掲げていました。

(3) まずは自分のため、次に学校代表になったら学校のため、地区大会で勝ち抜いて市の代表となったら市のためと、状況に応じて目的を変える。これも一つの考えです。何のために、何を目的に部活動をするのかを、まずは自分自身で、更にはチームとしてはっきりさせることをおすすめします。

(4) 毎年5月から7月いっぱい2つの部活動でとにかく忙しかったので、学校の授業は学校の授業中にすべて理解する、学習塾の授業は学習塾の授業中にすべて理解するよう私は努めました。これも一つの方法です。

(5) 身体が疲れ果てますので、横になれるときにはたとえ10分でも横になり、体を休める。目覚まし時計をセットし、たとえ10分、20分でも睡眠をとる。これも一つの方法です。シャワーや風呂には毎日入り、体を清潔にする。夏は、一日に2回、3回とシャワーを浴びる。

(6) 夜はだらだらと過ごさないで、寝床に就いたらすぐに眠る。時間のかかるスマホやゲームは手にしない、TVは見ない。これも一つの方法です。

4. (1) 部活動は自分にとってどのような「意味」があるのか、どのような「価値(大切さ)」があるのかをよく考え、「意味付け」をする。

(2) 勉強、特に、受験勉強は自分にとってどのような「意味」「価値(大切さ)」があるのかをよく考え、「意味付け」をする。

(3) それぞれの「意味付け」をした上で、自分が今やるべきこと、今やらないことを、自分の力で決定する、「自己決定」する。

5. (1) 小学校、中学校、高校で過ごす一瞬、一瞬は、塾生の皆様の人生にとって二度と訪れることのない貴重な瞬間です。

(2) 部活動と勉強、特に、受験勉強も、この瞬間でしかできない塾生の皆様の一人ひとりの人生にとってかけがえのない貴重なものです。部活動と勉強、特に、受験勉強の「意味」「価値(大切さ)」を自分の力でしっかりと考え、「意味付け」をした上で、自分が今やるべきこと、今やらないことを、自分の力で決定する、「自己決定」する。

(3) 部活動と勉強、特に、受験勉強をどう両立するか、ご自分の力で是非お考えください。

よろしく願いいたします。