



雲青き

さいたま市立大成中学校 学校だより
3月号 令和8年3月2日

心に絵を描こう

福田 博志

梅の花の香りと日を追うごとにふくらむ桜のつぼみに春の気配を感じる季節となりました。早いもので、今年度を締めくくる最後の月となりました。

ミラノ・コルティナオリンピックでは、日本勢が獲得したメダル数は24個で、冬季五輪で過去最多を更新しました。最高の舞台上で活躍した選手達の姿は、多くの人々の記憶に刻まれたことでしょう。

勝利を目指し、競技力の向上を求めるスポーツの世界では、イメージトレーニングの重要性が強調されています。ところで、子どもに対する「大人になったら何になりたい」や「将来どんな職業に就きたい」といったような古典的な問いかけは、立派なイメージトレーニングの一つなのではないのかと思うようになりました。みなさんは自分の進路や将来について考えることが、学年を重ねるごとに少しずつ多くなってきているのではないのでしょうか。

私は学生時代の剣道の恩師から「心に絵を描け」という教えをいただきました。自分の理想とする先生や選手の剣の使い方や動作をいつも心に描いて（マネをして）練習すれば、必ずそうなれるという教えを40年以上たった今も思い起こしながら稽古しています。私が学生だった頃、全日本選手権で準優勝した競技力に優れたある選手が近隣にいらっしゃいました。その選手と同じように剣を使えば「決して負けることはない」と確信し、武道館で練習会がある度に、その選手に必ず稽古をお願いし、攻め方や打突の機会を学びました。もちろん初めのうちは、全力で掛かっていっても完膚なきまでに撃たれましたが、稽古を続けているうちに、たまに私の技が当たるようになったのです。また、テレビ放送されたその選手の試合をビデオテープにとり、繰り返し何度も見て動きをマネしました。また、歩き方や発声までも特徴をつかみ、その選手になりきりました。そのイメージトレーニングの成果もあり学生時代最後の大会では、私にとっては満足な結果を残すことができたのでした。

さらに恩師はこんなこともおっしゃっていました。「自分の20年後をできるだけ具体的にイメージし、こうなりたいと思う人を決める。20代の人なら40代の人、40代なら60代、さらに60代なら80代の人をモデルに選ぶ。そして、その人を人生の師匠（先生）とする。モデルに近づくためには、今、何をすればいいか、どのような努力をすればいいか、やるべきことは何かは、自然に決まってくる」というのです。

時の流れが速く感じられる大人ならともかく、中学生の皆さんにとって、20年はあまりにも長すぎて、ピンとこないでしょう。とりあえず、一番身近な家族や親戚、上級生や先生、地域の人の中から自分がこうなりたいというモデルを探し出してはいかがでしょうか。

本年度、保護者の皆様、地域の皆様の本校の教育活動に対するご理解、ご支援を賜りましたこと、心から感謝申し上げます。令和8年度も引き続きよろしく願いいたします。

