

銀色の道

「智」と「心」

学志舎 塾長 山田勝登



Vol. 15のトピックス

- ◇ 受験生へ.
- ◇ 近隣諸国問題
- ◇ 編集後記

こんにちは。1年ぶりの「銀道」です。
前回から、1年が過ぎてしまいました。
ブログに時間を取られ、〇〇に時間を取られ、なんて言ったら、言い訳のオンパレードになります。

この前書きも、実はGWに最初、お盆に2回目、正月に3回目…なんと3回も書き始めてはそのあとが続かなかったのです。

よくわかりました。書けなかった理由は一言「書かなくてはならない」という気持ちです。「書きたい」じゃなかったんですよね。「want to」じゃなくて「have to」だったのです。何のために書いているのか？その目的がしっかりしてなかった。そのために何かに書かされているような気分が陥っていたんですね。

今は「書きたい!」と思っています。
目的は、私の考えをあなたに知ってもらいたい。

メッセージを送りたい。そういう思いです。

書いている、いやキーボードを打っている間に、べつのことを考えはじめるかもしれません…。

授業の最後に、突然話をすることがあります。私が、何かに遭遇して、強烈に思ったことを、心の奥底からこれが大切だと思ったことを、まだその気持ちが熱いうちに、タイムリーに伝えたくて、あなたに話しています。

先月話したこともそうですが、切り口は違っても実は根っこは全部同じなんですよね。

「勝組」「負組」じゃなくて、あなたに「幸組」に入ってもらいたい。2年前の新年度説明会に話しました。「主役はあなた」。でも脇役が輝かなくては、主役のあなたの輝きはない。だから、人の役に立つ、周りの人を喜ばせることのできる人になろう！なんですよ。

「銀道 vol. 15」 1年ぶりに発進します。

◆受験生へ◆

先日こういうことがありました。中3生のAさんが、学校での懇談でショックを受けてきました。担任の先生に言われたそうです。

「この成績で△△高校に合格した生徒はいません」

Aさんは気分が滅入って、「やる気がなくなった」と言いました。そうでしょうね。そのあと何のフォローもなかったと言いますから、最後の通牒を突きつけられた気分ですね。

そこで、学校の実力テストを塾長に見せて、話をしてもらってきなさいと、お母さんに言われたのです。

私は言いました。「確かに学校の先生の言うように、この成績では〇〇高校へは行けない。でも、これって、1月の最初の点数やろ？入試はいつや？

Aの実力は2カ月後もこのままなのか？よく見てみ。この3回の実テでの平均点とAの点。実際の点数では分かりにくいけど、毎回20点ずつ平均点と比べると上がっていったるやろ。2ヶ月後の入試の時にまた上がとったらどうや。今まで頑張ったたら、この先さらにグ〜ンと上がる可能性はあるやろ。志望校を下げるのはいつでも下げれる」

現実をそのまま言うのは悪いとは言いません。しかし、気が滅入るような話だけで、何のフォローもないのはいただけないと思います。

だったら、その中学校では、その高校に最低点で入った生徒は、開校時の一等最初の生徒で、その後その点を下回る生徒は、出ていないとでも言うのでしょうか？



私も高校時代経験があります。大学受験の願書を出す時期に、母親が地元の私立大学も受験してみてはどうか、と言い始めたのです。その時は、母は何を言い出すのか不思議でした。もちろんだう転んでも合格するその大学には、例え全部失敗しても行く気がなく、受験料の無駄なので断りました。

大学生になって帰郷した時にその理由がわかりました。担任の先生に言われたのです。「全部落ちるかもしれません」

担任のその根拠はあまりにも馬鹿げていました。

なんと、全滅の可能性の根拠は、3年生になってからの模試の平均点だったのです。

私の本格的な受験勉強は、運動会が終わってからでした。(こんな受験生では全く駄目ですよ!) 10月からは、毎日どんなに少ない日でも2桁、睡眠・風呂・トイレ・食事以外は、いや、トイレでも、学校のお昼も弁当を食べながらやっていましたね。毎日14,5時間はやっていたと思います。その結果が模試に反映され始めたのは年末からです。最後は急カーブで上昇していきました。

私の担任はその時の私の状態なんて、全く見てなかった…。過去問をやった感覚としては、志望大学だけはまだとらえきってなかった。やっと五分に戦えるかな、という感じで、その他の大学は、絶対に合格すると自信があったんですがね。

しかし担任は、母に1学期からの平均を示して「全部ダメかもしれない」。

母は戦後間もない頃から中学の数学の教師をしていました。そんな母でさえ、私に考えられないことを言ったのですから、教師の言葉って、相当な重みがあるんです。

しかし、1クラス3~40人もの生徒を持っている教師に、一人ひとりの状況を細かく把握するということは、難しいのかもしれないですね。

小人数の小さな塾だからこそ最後まで過去問、予想問題などをやりながら、その

生徒が上り調子なのか、下り調子なのかが判断できるのです。そこに、個人塾の存在意義があるのかもしれない。

だから、過去には担任に「無理」と言われたにもかかわらず、GOサインを出し、合格した例がいくつもあります。(砕け散る覚悟の特攻隊ではなく、高い確率で合格できると自信を持って送り出す生徒のことです)

下げるのはいつでも下げられます。合格できる高校に、早く下げた生徒は、高い確率でモチベーションが落ち、勉強しなくなります。そりゃあそうですよ。しゃかりきにならなくても受かるんですから。人間だれだって、楽しいもんですから。

学校の先生も大変だとは思いますが。

長男が通う中学校で、自分のバカ息子のことは棚に上げて、何も悪くない先生に、思いつきあたっていたお母さんを見たことがありますので。

先生に直接、どころか、教育委員会にさえわけのわからん電話をするモンスターペアレントが跋扈する時代に、石橋を百回たたいて大丈夫! というようなことを言うのも分からないではないですが…それでも、生徒との信頼関係を考えて、言い方とか、言う内容、それは吟味しないといけないと思いますね。

さて、昨年11月、北方にてうちの塾ではおなじみ、「ツキを呼ぶ魔法の言葉」で有名な、工学博士・五日市剛さんの講演

会を聴きに行きました今回で5回目です。



過去4回は70%くらいの内容は同じだったのですが、今回はガラッと変わっていました。その中で心に残った言葉を紹介します。私のブログを読んでいる方はもうご存知でしょう。

教えること＝希望を与えること

学ぶこと＝誠実さを胸に刻むこと

なるほど、と思いました。五日市さんの言葉通りだと思います。

我々のような教育に関係する者は、肝に銘じて仕事をしなくてははいけませんね。

さて、以下の文章をご存知の方もいるかと思います。

私も久々に、目にしましたので、掲載します。

もし、こんな銀行があったら、あなたは
どう利用しますか？それは、奇妙な銀行で
す。この銀行におカネを預けても、利子も
付きませんし、お金を借りることもできま
せん。しかし、その銀行は、毎朝あなたの
口座へ 86,400 円振り込むと同時に、あな
たの財布に全て引き出され、それをあなた
は自由に使う事が出来ます。しかし、この
お金は「魔法のお金」で、あなたが使い切
っても、使いきらなくても、24 時間で消え
てしまいます。そして0時になると、また
86,400 円振込まれます。これが毎日続きます。

あなただったらどうしますか。もちろん、
毎日 86,400 円全額を引き出しますよね？

この奇妙な銀行を、実は、私達一人一人
が持っているんです。それは「時間」とい
う銀行です。

毎朝、あなたに 86,400 秒が与えられます。
毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時
間は消されてしまいます。それは、翌日に
繰り越されません。それは貸し越しできま
せん。毎日、あなたの為に新しい口座が開
かれます。そして毎晩、残りは燃やされて
しまいます。もし、あなたがその日の預金
を全て使い切らなければ、あなたはそれを
失ったことになります。過去にさかのぼる
ことはできません。

あなたは今日与えられた預金の中から
今を生きないといけません。だから、与え
られた時間に最大限の投資をしましょう。
そしてそこから健康、幸せ、成功のために
最大の物を引き出しましょう。時計の針は
走り続けています。今日という日に最大限
の物を作り出しましょう。

1年の価値を理解するには、落第した学生に聞いてみるといいでしょう。

1ヶ月の価値を理解するには、未熟児を産んだ母親に聞いてみるといいでしょう。

1週間の価値を理解するには、週間新聞の編集者に聞いてみるといいでしょう。

1時間の価値を理解するには、待ち合わせをしている恋人たちに聞いてみるといいでしょう。

1分の価値を理解するには、電車をちょうど乗り過ごした人に聞いてみるといいでしょう。

1秒の価値を理解するには、たった今、事故を避けることができた人に聞いてみるといいでしょう。

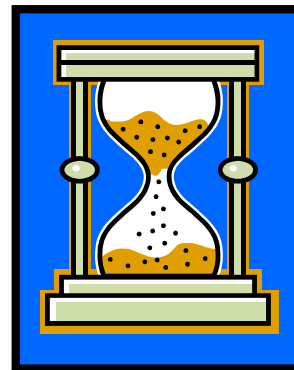
10分の1秒の価値を理解するためには、オリンピックで銀メダルに終わってしまった人に聞いてみるといいでしょう。

だからあなたの持っている一瞬一瞬を大切にしましょう。そしてあなたはその時を誰か特別な人と過ごしているのだから、十分に大切にしましょう。その人はあなたの時間を使うのに十分ふさわしい人でしょうから。そして、時は誰も待ってくれないことを覚えましょう。昨日はもう過ぎてしまいました。明日は、まだわからないのです。

今日は与えられるものです。だから、英語では「今」をプレゼント(=present)と言います。

有名なチェーンメールの「時間銀行」です。原文では「円」ではなく「ドル」になっていますが、子供たちにわかりやすく、「円」にしました。

人生は生まれた瞬間に大きな砂時計をひっくり返したようなものです。砂の量は誰もが有限です。この限られた時間をどう使うかは、すべて「あなた」に委ねられています。落ちていく、小さな砂の一粒一粒が人生そのものなのです。



あなたにも毎日「86,400秒」が与えられています。それを捨てることなく有効に使い切っていますか？眠りに就く時、悔いのない1日だったと自分を褒めてやれますか？

オリンピックの銀メダリストが知っているのは本当は10分の1秒の価値ではありませんね。金メダリストの名前は世界中に知れ渡りますが、銀メダリストの名前は残念ながら記憶されないのです。

その差はたったの100分の1秒でも・・・。

さあ、それをふまえて歩いて行きましょう。

**世の中の人は何とも言わば言え。
わが成すことは我のみぞ知る。**

坂本龍馬



司馬遼太郎「龍馬がいく」の中の龍馬の言葉です。

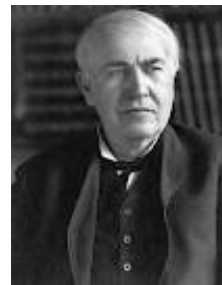
自分の信念に基づいて、行動しましょう。周りの声を気にして尻込みしてはいけません。自分の人生を他者に委ねることくらい愚かなことはありません。あなたの人生です。けっして他人から与えられるものではありません。

**楽な道を歩もうとする人は多い
楽して儲けようとする人も多い
需要と供給の関係が明らかなように
そのような人には
平凡な結果しか待っていない**

トーマス エジソン

水戸黄門ではありませんが、「人生楽ありや苦もあるさ」ですよ。山あり谷ありだからこそ、振り返ってみたときに懐かしく思

い出されるのです。神様はその人が例え谷に落ちることがあっても、這い上がれるからこそ、試練を与えてくれるのです。谷が深ければ深いほど、その人にはそれだけの力があるのだと考えてください。我々の行く道は決して楽な道ではありません。だからこそ、非凡な結果が待っている！



振り向くな、振り向くな、後ろには夢がない。
寺山修司

魯迅は「君の前に道はない。君の後ろに道はできる」と小説「故郷」で書いています。すでに完成され、整備された道に「夢」など存在しません。自らが切り開いていくからこそ「夢」なのです。人が敷いたレールの上を歩くのではなく、あなたには、未来をしっかりと見据えて、自分だけの道を作っていってほしいものです。

そのために、最後にとっておきの言葉を贈ります。

**目が前向きについているのはなぜだと思
う？**

前へ前へ進むためだ！

ドラえもん

◆近隣諸国との問題◆

1月31日、火曜日のことでした。至誠館で生徒から聞きました。長良中の社会の先生が「従軍慰安婦、靖国問題」等を取り上げ「日本は謝罪するべきだ」とか「周りの国々に配慮するべきだ」とか、その様なことを話したとか。

私は30分くらいそれに関して生徒に私の知る真実を話しました。

育真館に帰って、中3生が数人残っていたのでその話をすると、本荘中でも同じようなことが…。ところが伊奈波中の先生は、写真とか資料を見せて、全く逆のことを話したらしい。日本は悪くない！と。

全くもって社会の教師が歴史の真実を知らずして、子供たちに嘘を教える。恐ろしいことです。

こんなことを教師がやっていたら、愛国心など育つはずがありません。挙句の果てには、国旗掲揚、国歌斉唱時に起立できない、そんなとんでもない教師が存在する。そんなことができないなら、はなから教師にならなければよい。私が教育委員会のトップなら即座に辞任させますね。

そんな人たちはオリンピックで、表彰台上に上がった選手が、国旗に頭を垂れ、また時には胸を張り、自国の国歌を厳かに聞く。あの姿を見て、きつとなにも感じないのでしょね。

橋下市長が言うことはもっともです。

◆編集後記◆

本当は、近隣諸国問題、を書く前に、1ページだけ「42.195 km考」という題で、書き始めていたのです。

急きょ取りやめて、このことについて書いてみました。今、頭から湯気が出ています。

私が書いたことが、すべて真実だとは言いません。直接見たことではありませんので。しかし、あまりに不自然で常識で考えておかしいことが、まかり通っている事実にはきちんと目を向けなければならないと思います。

生徒には常々言っています。

「新聞であれ、本当のことを書いてないことがある。特に地方紙のレベルには目を覆いたくなることもある。今は新聞を読むことから始め、色んな書物を読み、いつの日か真実を判断できる人になってほしい。」

まずは読みなさいよ！



これから毎月、「銀色の道」を書きます。今回は、今回書けなかった「42.195 km考」を書きます。

その節は、応援ありがとうございました。皆さまの声に後押しされて、最後まで走り切ることができたのだと思います。

1か月以上たった今でも、フルマラソンのダメージはきつく、走ることができません。しかし筋肉が落ちるので週に2、3回、高橋尚子ロードを歩いています。

いつか必ず復活して、年末までにはサブ5に挑戦します！（5時間以内に走ること）



あ～また宣言してしまった。

さて、走ることが脳に良いことが、購読しているランナーズという雑誌に載っていました。次のページにコピーを載せますので受験生の諸君、いや皆さん、参考にしてください。

これを書き終えたら、今度の日曜日からの「新年度教育説明会」の準備に取り掛かります。では説明会で会いましょう！お待ちしております。

塾長 山田勝登

**ここ一番のプレゼンの前は、
前頭前野を刺激する
レースペース走!**

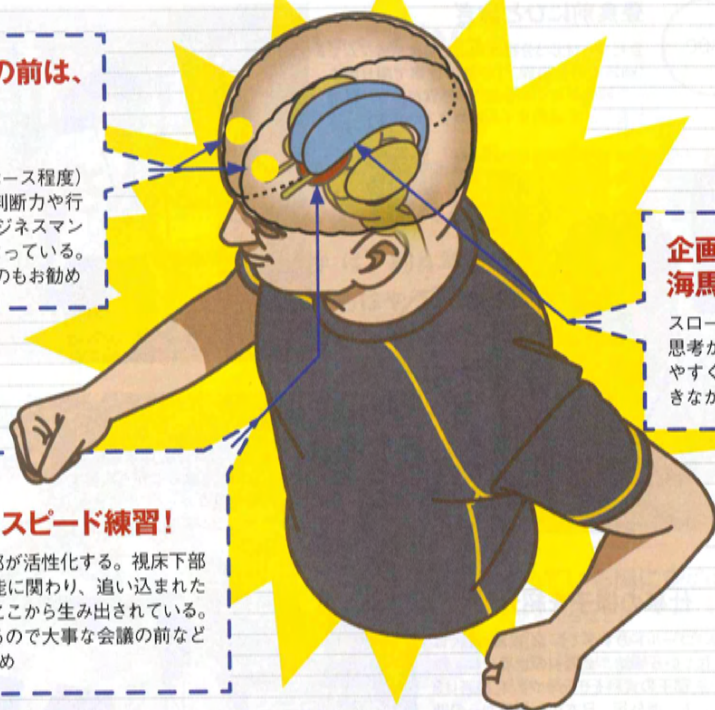
10分間の中強度運動(レースペース程度)で前頭前野外側部が活性化。判断力や行動力、集中力や勘が高まる。ビジネスマンに求められる資質はここに詰まっている。眠くなる時間帯の前に実施するのもお勧め

**企画書作成時は、
海馬を刺激するスロージョグ!**

スロージョグ実施中は本能的欲求が抑えられ思考が穏やかになりアイデアなどが浮かびやすくなる。古くはギリシャの逍遥学派が歩きながら思索を重ねた

**大事な会議の前は、
視床下部を刺激するスピード練習!**

中強度以上で走ると、視床下部が活性化。視床下部は生き物としての本能的な機能に関わり、追い込まれたときの、「火事場の馬鹿力」はここから生み出されている。気分が高揚することにつながるので大事な会議の前などテンションを上げたい時にお勧め



脳への好影響はペースによって違う! これが、**ビジネス脳** を鍛える走り方!

運動による脳機能への影響について研究を続けている筑波大学大学院人間総合科学研究科の征矢英昭先生に、ランニングがもたらす脳の活性化について話を伺った。

✓その爽快感にはワケがある

早朝ランの後は頭がすっきりして仕事がかどる。昼休みに少し走ると午後、気分良く過ごせる。ランナーならば誰もこんな経験があるのではないだろうか。さらに、スロージョグの最中はゆっくり物事を考えることができ、レースペースなどで走ると高揚感や気分の充実を感じる。このような実感をもたらしているのが脳です。つまり、ランニングで脳は活性化します。様々な機能が向上するので、当然ビジネスにも役立ちます。そして興味深いことに、ランニングの強度によって脳への影響は変わってくるのです。

【低強度】

スロージョグなどの低強度の運動は海馬を刺激して、食欲や性欲などの本能的な欲求を穏やかにし、認知機能(空間認知機能)を高める可能性が示唆されています。また、ランニングによる海馬への刺激は神経の新生を促し、うつ病などストレスで萎縮した脳を回復させます。

【中強度】

レースペース前後の中強度のランニングを10分間続けると、脳の前頭前野外側部(以下、前頭前野)が刺激されます。この前頭前野が司る機能は、「判断力」「集中力」「行動力」。ビジネスに必要な力であることが分かります。

【中・高強度】

中強度以上の運動を続けると視床下部が刺激され、ノルアドレナリンやドーパミンなどの神経伝達物質が分泌されて、高揚や覚醒を感じます。視床下部は、生殖や代謝を司り、強くたくましく生きる力を発揮します。トレーニング後に頭がすっきりしてやる気もなぎり、仕事がかどる、といったことも起こります。

しかし、マラソンのように高強度で長時間になると、副腎からコルチゾールが分泌され、脳や免疫機能が低下する可能性もあり、休養を十分とって行う必要があります。

全てに共通して言える重要なポイントが「気持ち良さ」を感じることです。そう感じると判断力など認知行動をすばやくできることが示唆されています。つまり、自分がより強く「気持ち良い」と思える環境を求めて走ることが大事です。マンネリ化するのではなく、常に自分の好奇心が湧く練習を行ったり場所に行くことをおすすめします。そういった意味で、トレイルランに挑戦するロードランナーが増えてるのは理にかなっていると言えるのです。

ランニングにより気分を一心させ、元気になる。ランニングがビジネスにもたらす根本的な効果は、ここにあるとも言えます。実際、オフィスに元気と活気がある会社は業績も良いケースが多いのではないのでしょうか。

編集部より●池水さんの取材では私自身も「朝ハーフ」を体験。2時間以上走っても、時計を見るときまだら時刻! 何とも新鮮な気分を味わえました。石田さんの理論、田島さんのエピソードからは一人のランナーとして自信を得て、征矢先生の取材後は原稿を書く前の昼休みにレースペース走を行いました。あとは結果、誌面を面白くするよう気合いを入れるのではなく行動あるのみ! (黒崎)