

いよいよ明日からは中間評価です。4月から積み重ねてきた努力の成果を発揮する大きなチャンスです。昨日の「夢路」にもありましたが、「絶対できるぞ」と自分に言い聞かせて、最後の最後まであきらめずに頑張ってください！皆さんが、それぞれの目標を達成できるといいですね。楽しみです。

「継続は力なり」という言葉もあるように、“続けることが大切”です。しかし、昨日の「夢路」にもありますが、何の思いもなく、ただやるのでは、気持ちはなかなか続きません。どうすれば継続することができるのでしょうか。以前も紹介したクルム伊達公子選手の著書『進化する強さ』の中に、この“継続”に関して書かれている箇所がありました。そこには“継続は同じことの繰り返しではない”と書かれていました。どういうことでしょうか。

クルム伊達選手によると、やり続けるためのモチベーションは明確な目標をもつことだそうです。「ここまではやり抜こう」「あそこまで目指そう」という目標があるからこそ、続けられると述べられています。私たちの日々の生活にもあてはまることですね。中間評価の学習計画表の上には個人の目標が掲げられていますし、14歳の挑戦のしおりの始めのページにも目標が記入されています。何かを始めるときには、最初に目標を立てています。皆さん自身は、この“目標を立てる”ことをどれだけ意識していますか？「前回の点数を上回る」「平均80点を取る」「毎日3時間勉強する」など、具体的な目標を書いていましたね。その目標こそが、“なりたい自分”です。その目標を「絶対に達成する」「何としてもやり遂げたい」と思うからこそ、続けられるのではないのでしょうか。目標を“立てること”が、まず大切ですが、それをクリアできたら、次に大切なのは“毎日、本気で目指すこと”だと思います。



目標であるからには、簡単に達成することではないと思います。ただ、皆さん自身が、好きで好きでたまらなくて続けていることを思い浮かべてみてください。私は野球でしたが、部活動以外でも、ゴルフや空手を続けている人もいと聞きました。英会話や韓国語の勉強もそうです。人それぞれあるとは思いますが、どんなことであっても共通しているのは、すぐに成果は出ないということだと思います。“練習し続ける”“勉強し続ける”ことで成果が少しずつ目に見えるようになってきます。だからこそ、続けることに意味があるのではないのでしょうか。そう簡単に成果が出ないのであれば、やってみてすぐにやめてしまうのは、早すぎる判断だと思います。可能性は続けることで見えてくるものです。そして、目標をクリアすることで新たな目標が生まれ、挑戦する。この繰り返しだと思います。目標を強く意識してください。意識しだいで変わると思います。

継続するということは、同じことの繰り返しではなく、成長し続けることなのです。私も復帰というチャレンジを始めてから、次々と目標が出てきて、それに向かって頑張っています。そして、いつのまにか挑戦が続いているのです。

『進化する強さ』(クルム伊達公子)