



稽古

校長 野村 佳史

東京オリンピックが終了しました。コロナ禍で1年延期になり、さらには無観客での開催となった東京オリンピックでしたが、全ての選手が全力で取り組む姿に大きな感動を覚えました。テレビの前で大きな声援を送った人もいらっしゃることでしょう。オリンピックは世界的なスポーツの祭典ですが、日本の武道である柔道や空手もオリンピック種目となっています。今回、柔道が12個、空手が3個のメダルを獲得するという快挙を成し遂げました。

では、武道とスポーツに違いはあるのでしょうか。少し調べてみました。武道もスポーツも現代では運動競技として行われており、どちらも体を動かすということや、勝敗を決するという点など共通点はありますが、そもそも成り立ちが違うようです。武道は伝統的な日本武術（古武術）から発展したもので、人を殺傷・制圧する技術に、その稽古を通じて人格の完成を目指すという「道」の面が加わったものだそうです。一方、スポーツは余暇を楽しむことから発生したもので、ルールに則って勝敗を競うもののようです。武道では、学び練習することを稽古といいます。稽古について辞書で調べてみると、武芸を習うこと、練習することと書かれており、文字どおり「古（いにしえ）」を「稽（かんがえる）」という意味があるそうです。つまり、先人の考えを理解し、道理を学ぶことだそうです。先人の考えや道理を伝える師匠がいて、師匠から古くからの学ぶべき型や手本を示してもらい、それに近づくように日々研鑽していくことが稽古ということになります。さらに、稽古は武道にのみ使用されている言葉ではなく、歌舞伎や演劇などにも使われているようです。

宮本武蔵は「五輪書」の中で「千日の稽古をもって鍛とし、万日の稽古をもって練とす。」という言葉を残しています。千日（約3年）の稽古で技を習得し、万日（約30年）の稽古で技を練り上げるということで、一つの技を完全に自分のものにするためには、ひたすら稽古に励むしかないということなのでしょう。宮本武蔵は、自分の目指す道を究めるためには、指導者の教えをしっかりと受け止め、あきらめずに稽古（努力）することが大切だということを説いているのではないのでしょうか。

ただ、私たちが頭に入れておかなければならないことは、「努力と成果は必ずしも比例しない」ということです。（「矛盾することを書くな」と指摘を受けるかもしれません。）理想としては、努力した分、要した時間だけ成果が上がればよいのですが、実は必ず停滞期というものが表れます。この時期を心理学では「プラトー（高原現象）」といいます。停滞期に何が起きているかという点、稽古（練習や学習法）がマンネリ化し、モチベーションが下がり、心身ともに疲労を感じる毎日が続きます。この状況に陥った場合、目標達成に向けた努力を無駄に感じ、あきらめる子供が出てきます。しかし、ここが踏ん張りどころなのです。この停滞期を乗り切ると、必ず加速期が表れ大きな成長を実感できる時がやってくるからです。停滞期には、これまでの自分を振り返ったり、他者からのアドバイスを受けていたりして、焦らず少し立ち止まってみる時間も必要ではないかと思えます。

再び「五輪書」に戻りますが、武蔵はこの書物の中で、「能々（よくよく）工夫すべし」「能々吟味すべきものなり」など、身体を動かすだけでなく、よく考えて稽古をすることを述べています。もしかしたら、停滞期（プラトー）のことを踏まえた上で「五輪書」を書いたのかもしれない。





PTA 主催 サマーナイトレクリエーション



例年学校キャンプを行っていますが、新型コロナウイルス感染症の現状から、8月2日（月）にレクリエーションを行いました。ドッジボールや肝試し、花火等を行いました。ドッジボールでは、子どもたちに負けまいと必死にがんばる保護者の姿。肝試しでは、暗闇に響き渡る恐怖の悲鳴。「子どもたちに夏休みの思い出を」と、保護者のみなさんががんばりました。とても楽しい夏の夜になりました。



運動会について

例年笠木小学校・笠木校区合同運動会として盛大に開催している運動会ですが、本年度も、新型コロナウイルス感染症対策のため、笠木小学校児童・職員・保護者のみで実施（9月26日午前中）することとなりました。校区運動会は中止です。

毎年校区の多くの皆様に盛り上げていただいていたため、合同開催できないことは残念ですが、御理解をお願いいたします。

9月の行事予定と目標

- 1日（水）2学期始業式
- 3日（金）授業参観・学級PTA
学校保健委員会
- 11日（土）土曜授業日 親子読書活動
- 14日（火）さんпей号
- 17日（金）そお good 給食の日
- 20日（月）敬老の日
- 22日（水）運動会準備
- 23日（木）秋分の日
- 26日（日）大運動会
- 27日（月）運動会振替休日
- 28日（火）さんпей号

生活目標：規律ある生活をしよう

保健目標：けがに注意して運動をしよう

入賞おめでとう！

◆鹿児島県凶画作品展

市長会会長賞

3年：H・R

「上手にできた一輪車」

※鹿児島県美育協会のHPに掲載されていますのでぜひご覧ください。



PTAプール清掃

夏休みプール開放に備えて、プール清掃を行いました。きれいになったプールで子どもたちは思いっきり楽しみました。



薬物乱用防止に関する職員研修

曾於警察署の方に来ていただき、薬物乱用防止に関する職員研修を行いました。薬物乱用の怖さが分かりました。



8月2日出校日

出校日には、全校朝会や清掃活動等を行いました。20日の出校日は新型コロナウイルス感染症対策のため中止となりました。