

春眠不覚曉

こんにちは。陽射しがだいふ暖かくなってきましたね。四季の中では春が一番好きな稲森です。漢詩の授業でもやりましたが、春の眠りは本当に心地よくていつまでも寝ていたいなと思ってしまいます。みなさんはどの季節が好きですか？

とはいってもまだまだ寒い日が続きます。「寒かったら走ってこい」と学生時代はよく言われたものです。今回はそんな「走る」ことについて紹介したいと思います。

知っている人も多いと思いますが、稲森先生は高校時代陸上部でした。こう見えてもちょっと足が速かったのです(今は野球部の子たちに負けてしまいますが…)。種目は短距離。なぜ短距離を選んだかという、と、長距離を走るのがとても苦痛だったからです。陸上の大会は400mトラックで行われるのですが、長距離の選手は何周も同じ景色を見ながら10分も20分も走り続けなければならないのです。これは体力的にはもちろん、精神的にとっても辛いのです。この気持ちがわかる人もいますよね？しかし、それほどまで長距離が苦手な稲森先生でも、苦痛から解き放たれる瞬間があります。みなさんはこんな言葉を耳にしたことがありますか？

「セカンドウィンド」を感じろ！

野球部の子には一度話したことがあります、
「セカンドウィンド」という言葉があります。直訳すると「2回目の風」ですね。2回目の風を感じるとはどういうことなのでしょうか。意味を調べてみましょう。



セカンドウィンド…長距離のランニングで、走りだして15分ぐらいたつと心拍数や血圧が安定して楽になる状態をいう。(『デジタル大辞泉』より)

走り始めてしばらくすると、鼓動が早くなり、とても苦しくなってきますよね(これを『デッドポイント(死点)』と呼びます)。この苦しみに耐えつづけて走っていると、いつしか「ふわっ」と体が軽くなって心身ともに楽になるときが来るのです。これこそがセカンドウィンドです。「苦しいなあ、もう諦めよう」と思って、スピードを緩めてしまうその君、自分の限界を作ってしまうとすぐに諦めてしまうそのあなた、もうちょっとだけがんばってみよう。きっとセカンドウィンドがあなたを助けてくれますよ。

こんな話を紹介したのは、みんなにマラソンを速く走れるようになってほしいからではないのです。自分がみんなと同じ中学校2年生の頃、こんなことをよく言われたのを覚えています。

受験勉強はマラソンだ！

みんなの知っている通り、今3年生は受験の時期です。みんなはいつから受験勉強を始めますか(もう始めている人もいますよね)？高校入試には定期テストのようなテスト週間がありません。3年生の1年間(部活を引退してから)が高校入試のテスト週間だと考える人も多いでしょう。仮にこの1年間をテスト週間とするならば、受験勉強はマラソンに似ていると思いませんか？ゴールである入試当日に向けて、とても長い期間をかけて勉強し続ける。まるでデッドポイントのように苦痛です。ゴールが入試当日だとすれば、スタートはいつでしょうか。3年生に進級したときか、それとも部活を引退したときか。

ここに受験勉強とマラソンの最大の違いがあります。受験勉強はフライングができるのです。どれだけ早くスタートしても失格になることはありません。これはものすごくお得なマラソンです。今から勉強を始める人と、部活の引退後に勉強を始める人とは、スタート地点が大きく変わってきます。しかし、ゴール地点は変わってくれません。後者が前者に追いつこうと思うと、短い時間でより多くの勉強をしなければなりません。マラソンで例えるなら、同じ距離を短い時間で走らなければならないため、ペースを上げなければならずとても苦しいのです。どうせ同じ距離を走るのであれば、楽をしたいと思いませんか？

受験勉強は苦しいです。何度も諦めたくなるときがくるでしょう。そんなときにもうちょっとだけがんばってみよう。きっと受験勉強のセカンドウィンドがみんなを助けてくれるから。3年生の中には「もっと早くから勉強しておけばよかった」といった後悔の声がいろんなところから聞こえてきます。楽できる場所で楽をしないと損だぞ。

同じこと、同じ仕事を、毎日同じ時間にくり返すようにするのである。そうすると、それは間もなく楽にやれるようになる。

ジョン・トッド(米国の牧師、著述家、1800~1873)

