

## 全校朝会「自分の限界を少し超えてみる」11/13

10月の運動会が終わり、来週は音楽会。あと2週間です。練習の調子はどうでしょうか。11月は「ふれあい月間」でもあります。みなさんの心を合わせて、一生懸命取り組んでほしいと思います。

先週の木曜日、6年生が、市民会館で合唱と合奏を披露してきました。とても音楽的で、語りかけるような美しい歌声とハーモニーに、心が動かされました。校長先生は、そんな6年生の雰囲気大好きです。

さて、皆さんは、メジャーリーグでも活躍したイチロー選手を知っていますか？ 今日、小学生の野球の大会で、イチロー選手がお話したことを紹介します。

「僕はいろいろな記録を達成したので、人の2倍も3倍も頑張っていると、たくさんの人から褒めてもらうことがあります。でも、そんなことはありません。人の2倍も3倍も、そんなに頑張ることってできないよね。

頑張るとしたら、自分の限界…、自分の限界って自分で分かるよね。その時に自分の中で、もう少しだけ頑張ってみる。ということを積み重ねていってほしいな。」というような内容でした。

人と比べてではなく「自分の限界を少し超えてみる」習慣、そういう癖をつけてほしいということです。

たとえば、全速力で走るより、少しだけゆっくり走ると、とても楽ですね。逆に、全速力よりも、ほんの少しだけでも頑張っていることは、とても大変です。ほんの少し楽をするか、ほんの少し限界を超えるか、そのほんの少しの差が、大きな成長につながるということです。

100%の力に対して、99%の力しか使わない、つまり「自分の限界を超えない」ようにトレーニングしていると、苦しむことがない代わりに、 $99\% \times 99\% \times 99\% \dots$ と、どんどん自分の力が下がっていきます。

計算できる人は、全力を「1」としてみると、 $0.99 \times 0.99 \times 0.99 \times 0.99 \dots$  これを100回繰り返すと、ものすごく小さな数字になりますね。

それに対して、自分の限界をほんの少し超えて、限界より少しでも頑張ると、 $101\% \times 101\% \times 101\% \dots$ といった感じで、人間は成長できるのです。

同じ様に、全力を「1」として計算すると、 $1.01 \times 1.01 \times 1.01 \times 1.01 \dots$  これを100回繰り返すと、ものすごく大きな数字になります。

わずか0.01の差が、このほんの少しの差が、成長するかしないかを分ける大きな境目になります。人の2倍3倍頑張るのは無理ですが、自分の限界に挑めるか挑めないか、この差が大きな違いになってくるようです。

そして、イチロー選手の話の中で「積み重ねる」という言葉が、最も重要です。「自分の限界を少し超えてみる」ことを、毎日の習慣のようにして、日々自分の限界に挑んでいく…、ことの大切さです。

皆さんは色々なことを頑張っていますね。毎日の勉強やスポーツ、今度の音楽会に向けての練習もそうです。人の2倍も3倍も頑張ることは無理ですが、でも、「自分の限界を少し超えてみる」習慣を大切にしてほしいと思います。