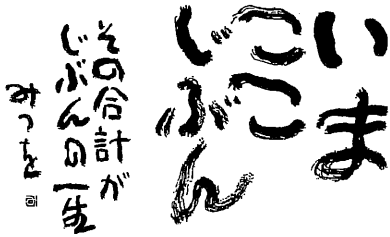


さくら第515号

令和 4年11月

さくら

発行所 さくらそろばん
発行者 平瀬 重雄
春江町境 17-7: Tel.51-1337
hirase@mx2.fctv.ne.jp

『続けることで身につく自信』

『自信をもつには、何でもコツコツ一生懸命に続けることだ』、『大事なのは今、そしてこれからなんだ』という言葉を書物で知りました。

これは「千日回峰行・せんにかいほうぎょう」という荒行を2回も行った「酒井雄哉・さかいゆうさい」大阿闍梨(だいあじゃり)の言葉です。

千日回峰行とは、滋賀県と京都府にまたがる比叡山山内で行われる天台宗の回峰行の一つといわれます。詳細は3頁に掲載。

「継続は力なり」とはよく見聞しますが、続けるにはとても大変な我慢と忍耐そして強い気持ちを持ち続けねばなりません。

アメリカ大リーグで活躍したイチロー選手が、2004年10月、258本安打を達成した直後の記者会見でこれまでの野球人生の中では最高の瞬間だったと語った時の言葉が、「ちいさいことを積み重ねることがとんでもない所に行くただひとつの道」だと言いました。

また同じ年の12月24日に日本の野球少年に向けて、「夢をつかむというのは、一気にできません。ちいさいことを積み重ねることです。いつの日か信じられないような力を出せるようになっていきます」と語っています。

みなさんも長い間かけてがんばっていることがあるでしょう。そこで、中学生以上の皆さんにこれまで頑張ってきたことで自信を持てるようになったことを書いてもらいました。

『そろばんに関して自信がついたことは』

■少しずつ苦手な計算ができるようになっていって、そろばんのタイムも速くなり、大会や学校でも計算に自信をもてるようになった■少

し難しい問題も暗算でといて正解することで自信がついた■位の多い数でもチャレンジでき、計算時間が短くなりそろばんでの計算が楽しくなった■暗算では学校の計算問題が速くなり、テストの見直しの時間がつくれるようになった■数字がキライじゃなくなり、前より計算が速くなったこと■日本珠算連盟のわり暗算種目で満点の300点が取れたことと、今年と昨年と2年連続で福井県一位になれたこと。

『そのほかの事で自信がついたことは』

▲英語をずっと続けているので英検が取れたりして満足しています▲部活動で数多いメンバーの中で自分が選ばれて、皆から認められている気がして自分に自信がついた▲自分の好きな絵を描いて上手くできると達成感を感じるの一番満足している時間です▲友達づきあいでは、常に相手の心情やキゲンに気を付けて話すことで、互いに笑顔になれるようにしている▲チアダンスでブレブレだったけれど体幹をきたえてターンがびしっと決められるようになった▲英語を習い始めて英語を読むのが楽しくなって自信を持てたこと▲小学校6年間、趣味の料理やお菓子作りで家庭科の授業で、はやく作ることができた。体育の水泳の授業で長い距離を泳げて自信がついた▲絵を描くこと、茶道などの趣味を楽しめているので満足です▲バスケットボールを続けていて友達が増え運動神経がついた▲地震の発生履歴の検索、朝と夕にNHK ニュースを見る、中学時代の授業内容の復習を続けている。

私は仕事柄、座っている時間が長いので筋力低下を防ぎ体力をつけるために近くのトレーニングジムへ毎週3回、35年間通っていましたが、時間がとれなくなり、その後は家でスクワットやストレッチ、エアロバイクなど身体を動かすことで体力に自信がもてます。

他人と比べることは何もありません。自分の力をレベルアップさせる方法を自分なりに決めて、続けてください。今日は休んで明日からやろうとは思わずに、今日やって明日は休もうという気持ちを持つと長続きできます。