

## “基本の形”を大切にしよう!

少しづつ、秋が深まってきました。日中はまだ気温が上がるものの、朝夕は冷えることがあります。服装を調節するなどして体調管理をしっかりと行ってください。

さて、秋は、スポーツの秋、芸術の秋と呼ばれます。秋は、夏のように暑さはなく、冬のように寒くはないので、スポーツや芸術に親しみ、楽しむためにはちょうどよい気候といえるでしょう。

スポーツや芸術に共通していることは、上達していくために、「基本の形」を身に付けていくことが大切であるということです。

「形」には、長年培われてきた、多くの人々の経験や知恵がたくさん詰まっています。「形」は英語では、フォーム(form)といいます。基本となる「形」に基づいた動き、フォームを学び、身に付けることで、より効率的に、より早く。より確実に上達し、鍛えることができるでしょう。スポーツに関しては、ケガを防ぐことにもつながります。

基本の形を身に付けていく上で大切なことは二つあると思います。

一つ目は、正しく、ていねいに練習するということです。手を抜いたり、雑にやってたりすると間違った形を身に付けてしまうことになります。形には意味があります。なぜその形なのかを考えながら、また教えてもらいながら、最初は、ゆっくりとていねいに練習しながら、基本の形を正しく学びましょう。

二つ目は、繰り返し練習することです。野球にたとえると、キャッチボールや素振りの練習といえるでしょう。最初はうまくいかなくても、基本の形を練習し、身に付けることで、より高度な技に挑戦することもできるようになっていくのではないでしょうか。オリンピックに出場するようなトップアスリートたちも、基本の形をしっかりと身に付けるために努力を重ねてきたはずです。

ふだんの勉強も健康づくりも同じです。何かを達成するために、多くの人たちが受け継いできた基本の形があるはずです。

学校は、将来、役立つような基本の形を学び、身に付けていく場所といえるでしょう。

※全校集会での講話の内容に加筆・修正しています。