

## 金原 ニュース

6月半ばからずっとジメジメした梅雨独特の天気が続きましたが、7月に入って毎日暑い日々が続いていますね。外に出ただけで干からびてしまいそうです。今月は他の国の「雨」に関する文化について少し述べようかなと思います。

日本では、小雨であっても雨が降ったら傘を差しますよね。以前ニューヨークに旅行で行ったことがあるのですが、約4日間ほど滞在したうちの3日間ずっと雨だったんです。日本から折りたたみ傘を持参していたので、もちろんそれを差して行動していたわけですが、街を歩いていても傘を差している人を見るからに少なくてもと驚いた記憶があります。多くの人たちがフードをかぶったり、または帽子をかぶったりすることで雨よけをしているようでした。なぜ傘を差さないのか疑問でしたが、おそらくスタイリッシュな生活を送るニューヨーカーたちだからなんですかね・・・？不思議です。

あともう一つ。みなさんは「雨の日に食べなくなるものはなんですか？」と聞かれて浮かぶものはありませんか？ある人は「温かいもの」と答えるかもしれないですし、またある人は「アイスクリーム」と答えるかもしれません。この質問でみんな同じものを答えるってありえないですよ。

私が韓国に1年間留学していた頃、雨が降ると下宿の大家さんが毎回「チヂミ(韓国式のお好み焼きのようなもの)」を作っていました。雨の日になると毎回同じメニューなのでなぜなのだろうと疑問に思い、韓国人の友人に聞いたところ、韓国では雨の日には「チヂミ」が食べる(食べなくなる)という、一種の食文化があると聞きました。なぜチヂミなのかというと、チヂミを焼く時の「パチパチ」という音が、雨の降る音と似ているからだとか。これは日本にはない、面白い文化だと思いました。雨の日に食べなくなるものが決まっている国ってなかなかないですし、そんな風に1年間韓国の食文化に触れて帰ってきた私は、雨が降ると毎回チヂミを思い出し、食べたいと思うのでした・・・♪

## 海野 ニュース

暑すぎてエアコンをガンガンかけているので職場が寒いです。夏期講習準備の忙しい時期に毎年風邪を引く海野です(今年はまだ大丈夫)。

先日船橋啓明高校の教頭先生とお話をする機会がありました。幕張総合高校の一件は、県下の公立高校にも大きな波紋を呼び、県教委からも各高校に加点項目の明確化をするようお達しが行ったようです。今年度第1回目の入試改善協議会が7/10(月)に行われるようなので傍聴しに行ってきます。入試の一本化や、入試改善の専門部会の立ち上げ等、何か進展はあるでしょうか・・・？今日は勉強にも通ずる興味深い記事を見つけたのでご紹介します。

**○好きでもない「腕立て伏せ10万回、腹筋5万回」をやってみて分かったこと**

数多くの起業家や投資家たちの本を執筆してきたライター、Jeff Haden氏。たくさん成功者の姿を見てきた彼は、ある日、ひとつの思いつきを実行に移します。何事もコツコツやる彼らに見習って「よし、とりあえず、腕立て伏せ10万回、腹筋5万回やるか！」と。数字だけ聞くとおおよそ達成できるとは思えない無茶な目標に思いますが、果たして？「Inc.」に掲載された彼のコラムを見てみましょう。

**腕立ては「好きじゃない」し 腹筋はむしろ「嫌い」だ**  
僕が取材で見てきた限り、成功者は毎日熱心に物事に取り組み、そして長期的な目標を達成する。そのことを証明するために、僕自身も腕立て伏せ10万回、腹筋5万回をやってみようと思った。

言っておくけれど、僕は別に腕立て伏せが好きじゃなく、腹筋なんてはっきり言って嫌いだ。でも好きなことを続けてもあまり自慢にはならないだろうから、あえて“そういうもの”に挑戦することにした。

**そんな無茶な回数を達成できたのかって？結論から言えば、達成できた。しかも、思っていたよりずっと簡単に。**

$100,000/365 \approx 274$   $50,000/365 \approx 137$   
もちろん、10万回の腕立て伏せを1日でやったわけじゃない。1年は365日あるわけだから、分割して1日274回ずつやることにした。腹筋も同じで、1日のノルマは137回。これで

もまだ大変な数字に見えるけど、不可能ってほどじゃない。これを毎日繰り返していけば、最終的には目標を達成できるわけだ。

だからといって、もちろん毎日同じようにできたわけじゃない。何度か忙しかったり体調を崩してできないこともあった。でも大きく遅れをとることはなかった。調子がいい日は腕立て30～40回、腹筋20～30回を多めにやっておいて、できない日のために備えておいたからだ。

**毎日続けたら、1年後には半分の時間でできるように**  
続けていくうちに、筋力がついてきて、みるみるできるようになっていく自分が分かった。最初は1日のノルマをこなすのに30分以上かかっていたのが、1年後には15分、しかもそれほど休まなくても続けてできるくらいになっていたのだ。

なんでも、上達するのは楽しいものだ。僕がこの挑戦から学んだことは、大きなゴールを達成するために大切なことは、この「楽しさに気づく」ということだ。

小さな達成がやがて大きな成功になる。いつだって、ゴールは遠いものだ。目標は高いほうがいいけれど、現実との開きがありすぎると、必ずどこかで気持ちが萎えてしまう。でも一歩ずつ確実に進んでいるという実感があれば、どんなに遠くても「いずれはたどり着く」という希望が持てるものだ。

**大切なのは、毎日続けること。毎日の成功が、積み重なり、やがて大きなものとなる。**それは、目に見える成果として以上に、何ものにも代えがたい自信とモチベーションになる。まずは、小さなものからで構わない。毎日の目標を決めて、達成するようにしてみよう。10万回の腕立て伏せと5万回の腹筋みたいな、一見バカバカしく思えることだって、やり遂げたあとはすごく大きな自信になったから。

定期テストであっても普段の家庭学習であっても、自分で限界を決めていませんか？中学3年生のみなさん「〇〇高校なんて絶対入れない」とか思っていますか？志望校判定で一発でS判定を取れなんて言いません。最初Eから始まったっていいじゃないですか(オヤジギャグではありません)。小さな達成を繰り返すたびに勉強が楽しく、もっと知りたい、もっとできるようになりたいたいと思うはずですよ。そうすればおのずとDからC、CからB、BからAとなりますよ。無理だと思っていた高校が徐々に手の届く場所に来るはずですよ。その楽しさに気づいたら勝ちですよ。長い夏期休暇、生かすも殺すも自分次第。いまいち本気になれない人はトレスの夏期講習に参加してみれば・・・？