

## 2021年6月6日、鳥取、9.95

6月6日、鳥取の布勢総合運動公園陸上競技場で山縣亮太選手が100mの日本新記録を樹立しました。9秒95。2017年に桐生選手が10秒の壁を超えてから、日本人選手として4人目の9秒台ランナーの誕生です。ハインズ、スミス、グリーンの3選手が人類史上初めて9秒台に突入したのが1968年、まだ手動計時の時代でした。あれから約50年の歳月を経て、ついに日本のトップ選手も卓越したスキルと科学トレーニングだけでなく、100mを9秒台で走り抜けるための筋力とバランスを一身体を手に入れたんだと思います。

陸上でも水泳でもラグビーでもサッカーでもバスケットでも、高いレベルで競い合うためにはそれぞれの競技に応じた身体が必要です。それは音楽や囲碁や縫製やメダカの飼育でも実は同じで、本格的にその世界に入っていくためには、必ず求められる身体システムがある。それはルールを知っているだけの素人の身体とは、決定的に違うものです。

というわけで、今日はあまり意識されない「身体」の話です。

## 「している」を「している」に変えられる人

スポーツのための身体を意識してきた人はいても、受験生の身体とか、成績を伸ばすための身体となると、ちょっといないかもしれない。でも、成績を伸ばし志望校に合格していく人たちには、たしかに共通のフィールドがあり、そこで競い合うためには必要な《受験生の身体》が必ずあります。

たとえば、6月11日の進路学習で配られたベネッセの『高校式学習法見直し術』に書いてあった「授業で理解しきる → 計画的に → しっかり理解」というサイクル。そして北九州予備校の大山先生が話してくださった「予習 → 授業 → 復習×3 → 覚え込み」の黄金サイクル。このサイクルを実行するためには「回せる身体」をもっていることが大前提で、みんなはまず「それができる」身体にならなければなりません。

大山先生が最後にみんなに強調したことばを覚えていますか？

**今日から「している」を「し✖ている」に変えてほしい。**

そう。大山先生はまず「実行しろ」、「実行できる身体を手に入れろ」と最後にみんなに伝えていたんです。「知っている」だけでは何も変わらない。「知っている」ことを「実行」できてはじめて自分が変わり、変わった自分の周りが少しずつ動き始める。目の前の世界が変わり始める。

平日2.5時間未満の人が186人、内47人が1.5時間未満。みんなの4月の学習量調査の結果です。これって、大学をめざす高校生の身体ではないですよね。何となく「ちょっとやればおれはそ

こそこ結果出せるぜ」という声が聞こえてきそうです。これは、たぶんわりとできる中学生の身体です。

## 平凡な努力をあきらめずに続けられる力

そろそろ進学校の高校生身体になってみませんか？

今、すき間時間も含めて毎日3時間の学習習慣がついている人は、とくにすることがない日には、気になる問題や忘れかかった分野の復習をします。単語や構文の確認をします。命令されなくても歯を磨くように、今日はしないという選択が「習慣」にはないからです。でも、宿題だけを仕方なくやっている人は、宿題がなければ「わーい」と言ってスマホを見ます。ごろごろします。

人間の脳の能力は理論上無限で、みんなの潜在能力／可能性は実はほとんど変わりません。ただそれを引き出す力が違う。何もしなければまったく引き出せないし、「自分はどうせここまで」と思えば、そこが自分の可能性の限界になる。多くの人がそうやってあきらめてしまう。平凡な努力をあきらめずに続けられるから非凡なのさ、と言えはそれまでですが、平凡なことなら、とりあえず普通に始めてもいいと思いませんか。学習習慣が身についた人の1年後の3時間は、1年後にあわてて取りかかる人の2倍以上の質があります。最初の夏を迎える前に、高校生の「身体」を意識してみてください。進学校の高校生身体を手に入れた人から、間違いなく受験空間／未来は広がっていきます。

第「14分の2」回考査が終わると、7月7日(水)は高校生活最初の「ベネッセ記述」模試です。これから2年間みんなにめざしてほしい目標点です。

東大・京大・医学部医学科 220点↑ [70 × 3 + 10]

阪大・九大・その他難関大 190点↑ [60 × 3 + 10]

岡大・広大・他ブロック大 160点↑ [50 × 3 + 10]