



やさしく
かしこく
たくましく

学校教育目標：心豊かで自ら学びたくましく生きる子どもの育成

『鍛錬（鍛練）』ということ



2学期の指導のキーワード、学びのキーワードは、既にお伝えした『鍛えましょう!』(頭を鍛えよう・体を鍛えよう・心を鍛えよう)です。

「鍛える」に関連する言葉に『鍛錬（鍛練）』という言葉があります。今回はちょっと「鍛錬」に関するお話にお付き合い下さい。

「鍛錬」ももとは、右上の写真のように、「金属を火や水を通して叩いて鍛え練り、刀剣に仕上げていくこと」を意味しています。また、「きびしい訓練や修養を積んで芸技や心身を強くきたえること」、「体力、精神力、能力などを鍛えて強くすること」という意味でも使われます。

江戸時代の剣術化として有名な「宮本武蔵」は、その著書「五輪書」の中で、「鍛」や「練」を具体的な練習の日数の単位として、次のように記しています。

千日の稽古を「鍛」とし、万日の稽古を「練」とす。

武蔵にとって「千」や「万」は、単なる比喻ではなく剣術の技の習得にとって具体的な目安となっています。様々なスポーツでも芸事でも、千日(約3年)の練習を経た動きは「一生の技」として身につくようです。100回の練習では起こらない質的な変化が、1000回の練習では起きるとも言われているようです。「石の上にも3年」という諺(ことわざ)もありますね。

また、千日のはるか上、その10倍である万日という10年単位の稽古や練習が積み重ねられると、千日の稽古で得たものより格段に「質的に高い技」になるようです。



弁証法ということの一つに『**量質転化の法則**』というものがあります。

これは「量的な変化が質的な変化をもたらす、また質的な変化が量的な変化をもたらす。」ということです。わかりやすく言えば、『たくさんの量をこなしていれば、ある時を境に、その質も向上する』というもの。

更には量をこなすにつれて、その質が上がっていき、質が上がることで、更に量をこなせる』という意味であり、ビジネスにおいてスキルアップしながら仕事を進める上でよく使われる言葉です。

武蔵の「千日の稽古を鍛とし万日の稽古を練とす」はこれを表したものとと言えます。

何かをできるようになったり、上手くなったりしたければ『質が変化するまで量をこなす』ことが必要で、本質が変化しない段階で量をこなすことを止めてしまうと、すぐに元に戻ってしまうようです。

スポーツや芸事を長く続けている方は、その様な経験を実体験として経験していらっしゃるかもしれませんが、でも私たちは、質的な変化が起きるより前に、嫌になって反復練習をやめてしまいがちではないでしょうか？なかなか上達を感じられない状態で、つらかったり、苦しかったりすることを長く続けるのは大変なことです。この言葉は、頑張って努力を続けていれば、「質的向上」が得られるという希望を私たちに与えてくれますね。

さて、学校で学ぶ上でも反復練習が必要な学習がたくさんあります。基礎的な計算のドリルの学習などは最たるものですが、例えば学習規律や自分の考えの述べ方や聞き方など、多種多様な学びがあり、その基礎がどれもしっかりと身に付き、上手になるまでは、日々の練習、千日、万日の反復練習が必要です。

量と質、どちらも疎かにすることなく、しっかり「鍛錬」させ、鍛える2学期としていきたいと思います。