

本番は練習の10分の1

1・2年生は、明日が後期テストⅡです。3年生は後期選抜へ向けて、学習は進んでいるでしょうか。皆さんは、これまでテスト後に、「家ではできたのに、、、」「練習では解けたのに、、、」という経験はありませんか。

卓球の張本智和選手は、数年前の世界選手権で世界ランキング1位の中国選手を破り、優勝しました。何本もスーパープレーを見ることができました。何万人もの人が見ている中でのスーパープレーです。苦しい場面が何度もありましたが、張本選手の「絶対やってやる」という強い気持ちと集中力は世界中から絶賛されました。しかし、それは簡単にできることではありません。土壇場で力を発揮できるかどうかは普段の練習なのです。「本番は、練習の10分の1」という言葉があります。練習でスーパープレーが1回できたとしても、試合で簡単にそれができるわけではありません。「本番と同じような緊張感で10回スーパープレーができて初めて本番で1回できる。」という意味です。

学習においても同じことが言えます。本番で正解したかったら、家庭で同じような問題を10回は正解させる必要があります。その点でまだまだ甘い人がいます。間違った問題を赤ペンで1回書いて終わったり、1回解きなおして終わったり、簡単にできた気分になってしまったり・・・ということはありませんか。理解した直後は誰でもできます。そこで繰り返す。10回繰り返す（もちろん1度にではありません）強さを身に付けてほしいものです。繰り返し繰り返し身に付けた力こそ本物の力です。

- 一、もう一度くりかえすべし
- 一、次の日もう一度くりかえすべし
- 一、自分を疑ってみるべし
- 一、緊張感をもつてくりかえすべし



練習での10回が本番での1回! 繰り返したことだけが本物の力!