



～ 夢ひとすじに ～
宮原中だより
 学び 磨き 鍛え 羽ばたけ

令和 7 年度 第 1 0 号
 令和 8 年 2 月 2 日 (月) 発行
 さいたま市立宮原中学校
 ホームページアドレス
<http://miyahara-j.saitama-city.ed.jp>
 メールアドレス
miyahara-j@saitama-city.ed.jp



『量と質』

校長 田 中 和 浩



「鶯 (うぐいす) の 日に光りつつ 枝うつり」原 石鼎
 「学問の さびしさに堪へ 炭をつぐ」 山口誓子

今日は、サッカー元日本代表の本田圭佑選手 (現在は実業家としても活躍) の言葉を引用しながら、皆さんに「努力や挑戦をし続けること」の大切さについてお伝えいたします。

現代では、「働き方改革」が進む中、「タイムパフォーマンス (タイパ) 」や「コストパフォーマンス (コスパ) 」といった言葉が流行し、できるだけ少ない時間や労力で結果を得ようとする風潮があります。しかし、本田選手は、あるインタビューの中で「量をこなしていない人に質を語る資格はないと思う」と語っています。

これは、質の高いプレーや仕事は、膨大な練習や経験という「量」の積み重ねがあって初めて生まれるものだ、という意味です。どれだけ優れた才能 (質) があっても、その才能 (質) を開花させるには、圧倒的な努力 (量) が不可欠だということです。

皆さんが日々の勉強や部活動で自分の「質」を高めたいと思っても、いきなり高いレベルの「質」を追求することは難しいものです。まずは、がむしゃらに、自分の限界を知るまで「量」をこなしてみることが大切ではないでしょうか。こうした地道な「量」の積み重ねの先に、どうすれば「高い精度のシュートが決められるか」「効率よく単語を覚えることができるか」という「質」の部分が徐々に見えてくるようになるものなのだと思います。

本田選手自身も、小さい頃から「時間ができたらボールを蹴ったり、体感を鍛えたり」と、常にプロを意識した行動 (量) を積み重ねていたそうです。

また、本田選手は「挫折は過程。最後に成功すれば、挫折は過程に変わる。だから、成功するまであきらめないだけだ。」とも語っています。

挑戦には失敗がつきものです。しかし、失敗してあきらめ、立ち止まってしまえばそこで終了です。時間がかかっても成功するまで挑戦し続けてきたことが、ご自身の成功のカギだと語っているのです。

中学生という時期は、将来の夢や目標に向かって様々なことに挑戦できる貴重な時間です。周囲の評価を跳ね除けるくらいの圧倒的な練習量で、自分の心に決めた夢や目標といった高い質を追求してほしいと思います。

★★★ おすすめの本『博士の愛した数式』小川洋子著 ★★★

数学者の「博士」は、過去の事故の影響で記憶が80分しか保てない。その「博士」のもとに、家政婦の「私」が派遣されることになった。記憶が80分しか保てない博士とは、毎日が「はじめまして」という、出会いの繰り返し。そんな「博士」に戸惑いながらも、「博士」から教えてもらって数学の話の美しさに「私」は惹かれていく。

「博士」と「私」と10歳の息子「ルート」の三人の間での、心が温まる感動的な物語です。とくに、記憶障害を患う「博士」を傷つけないようにと気遣い、過去の話題を避けるように話したり、同じ会話を辛抱強く聴いたりする「私」と「ルート」の「博士」に対する愛情にとっても感動しました。よかったら、図書館で探してみてください。(参考:新潮文庫)

