

平成26年6月16日(月)

老球の細道23

『細切れ時間を有効に』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

忙しい人ほど仕事ができ、暇な人ほど仕事ができない。『こうして私は53歳で、また東大生になった』(海竜社)の著者、平岩正樹さん(55歳)は外科医の激務をこなしながら受験勉強して、2007年春、東京大学文科3類に見事合格したという。そのコツは「一つのことを続けて勉強するのではなく、色々な科目を細切れに勉強するスケジュールを作り、忠実に実行した」。

具体的には、好きな科目は眠くなる遅い時間にまわし、途中に入浴や食事を織り込む。好きな科目も満足するところまでせず、途中でやめる。自分で自分をつる『ニンジン』をつくること。常に自分をハングリーな状態に保つことなどと説いている。

また、受験勉強には暗記も欠かせない。平岩さんは暗記が弱いらしいが、自分で開発した暗記用のソフトを使い、地下鉄の乗り換え、エスカレーター、エレベーターに乗っている間も暗記に取り組んだそうである。

「短い時間のほうが圧倒的に効果は上がる。勉強は机に向かってだけするものではない」

この話をそっくり愛するバスケットボールに置き換えて考えてみたらどうだろう。下校時間や通学時間などに制限があって十分な個人練習ができない、部活で疲れてしまい勉強時間が十分に確保できない等。時間確保や勉強と部活動の両立などの問題はアスリートの宿命であり、それゆえ時間の有効活用は使命である。

ポイントは生活の中でできる細切れ時間をいかに有効に使うか。ボーッとしていたり、おしゃべりをしている暇はない。短い時間でもできる練習、学習を工夫することである。

- * 体育の時間に筋力トレーニング。腹筋、背筋、腕立て、鉄棒懸垂等。
- * 授業の休み時間に読書、英単語暗記、漢字の書き取り等。
- * 練習において自分の順番がくるまでボールハンドリング、ドリブル練習等。
- * 道路を歩きながら、自転車に乗りながら周辺視野を広げる練習等。
- * 信号機の信号待ちをしながら青と同時にスタートするクイックネスの練習。
- * 電車の中で読書。
- * 通学時間をランニングトレーニングにしてしまう。
- * 階段を片足跳び。エレベーターは絶対使わない。

但し、時間を作るために野口英世のように寝る時間を削ってまでするのは愚の骨頂。天才はそれで良いのかもしれないが、私達凡人はそんなことをしても長くは続かない。脳も筋肉同様に疲れる。疲れを取るためにも睡眠は必要である。そして、寝ている間にも脳は活動し、記憶を定着させて、起きている間に得た情報を取捨選択して考えを整理している。結論が出るまで考えて睡眠時間を削るような事は非合理的だと脳神経外科の専門家も認めている。

暑さに負けてはなるかと久しぶりに一口ヒレカツステーキを食べさせてもらった。ステーキも時間と同様、細切れがおいしくてすて一きだった。