

# 修 技 錬 心

湯沢高校弓道部通信 No.8

文責：顧問 佐々木花純

\* 修技錬心とは … 技を修めることで心が練られる。湯沢市弓道場に掲げられている言葉です。

苦しいことがあっても必死になってやり抜こうとする中で、心も鍛えられていくことを表します。

日頃より湯沢高校弓道部の活動に大きなご支援をいただき、ありがとうございます。

活動内容についてご報告・ご紹介したいと思います。



おーい!

弓道部員のみなさん、いかがお過ごしでしょうか。保護者の皆様、生徒の皆さんはどんな過ごし方をしているでしょうか。佐々木はというと、学校での学年末の成績処理や高校入試に係る仕事で手一杯であります。合間を縫って、弓道稽古に励んでおります。学校からの配達物は、1年生は3月4日発送済、2年生は3月9日発送予定であります。保護者の皆様宛に学親展で送られますので、ご確認の程よろしく願いいたします。

## ◎ 本を読みましよう① ～集中力の低下、忘れやすい現代人～

一日の大半をインターネットの世界で生活していると思われる弓道部員のみなさんに、読書の大切さについてお話ししたいと思います。



SB クリエイティブ株式会社より発売中の新書「読書する人だけがたどり着ける場所」によると、読書にはインターネットにはない様々な魅力があるとのこと。本物の教養は読書で身につく、読み方で「知識」「思考力」「認識力」が深まるのだそうです。

### < ネットで読むことと本を読むことの違い >

#### ☆ 「向かい方」に違いがある

… ネットで何か読もうというときは、そこにあるコンテンツにじっくり向き合うというより、パツパツと短時間で次へいこうとする。大量にあふれている情報に向き合う時間は短くなってしまふ。音楽配信においても、冒頭のイントロを聞いていられない人が増え、我慢できずに次の曲を探し始めてしまふ。

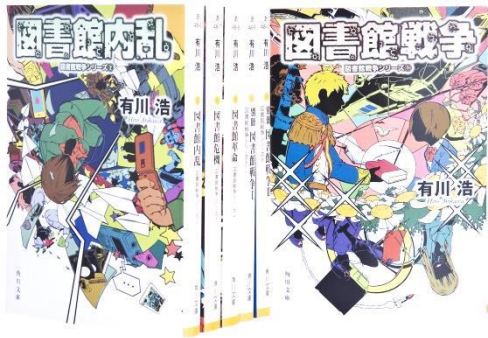
現代人の集中力が低下していることを示す研究もあるそうです。2015年にマイクロソフトが発表したところによると、現代人のアテンションスパン(1つのことに集中できる時間)はたった8秒。2000年には12秒だったものが、4秒も縮まったそうです。ちなみにどのようにして調べたのかは不明ですが、金魚のアテンションスパンは9秒らしいです。現代人は、ある意味金魚以下ということでしょうか。皆さんのアテンションスパンは、どれくらい?? (弓引きとして、ギリギリ最低でも1射し終わるまでは、あるよね??)

インターネット上の情報を読むとき、私たちは「読者」ではなく、「消費者」だそうです。「これは、ないな」「なんだ、つまらないじゃん」「こっちは、面白かった!」「いいね!」と、せわしなく情報にアクセスし、消費しているわりに、どこかフワフワとして何も身につけていない。そのときは「へえ」と思ったけれど、すぐに忘れてしまふ。現代人は「浅い人生」を送っているのかもしれないね。



さあ皆さん、今日から「向かい方」「構え」を変えましょう。「この本を読むぞ」とじっくり腰を据えて物語に向かいましょう。作家と一対一で対話をするように、逃げ出さずに最後まで話を聞くと、どうなるでしょう？それは「体験」として脳にしっかりと刻み込まれていくそうです。読書で登場人物に感情移入しているときの脳は、体験しているときの脳と近い働きをしているという話もあります。人間の人格形成には体験が大きく影響しています。つらく悲しい体験も、それがあったからこそ人の気持ちがわかるようになったり、それを乗り越えたことで強さや自信になったりします。自分一人の体験には限界がありますが、読書で疑似体験をすることで人生観や人間観を深め、想像力を豊かにし、人格を大きくしていくことができるのです。もちろん何事も実際に体験することが大切でしょうが、未知のことに対して「体験してみたい！」というモチベーションになることもありますよね。実際の体験を何十倍にも生かすことができるようになる、と実感できると思います。いずれにしても読書がもたらす変化は大きいと言えます。

### ☆ 佐々木イチオン図書



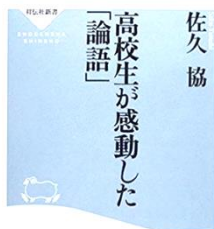
角川文庫「図書館戦争」シリーズ  
著者 有川浩

近未来の日本での「言葉狩り」「本狩り」から図書を守る「図書隊」を描いたフィクション小説。映画化、コミック化もされている。



KAエスマ文庫「ツルネ」1, 2  
著者 綾野ことこ

風舞高校弓道部の活躍を描いた青春弓道小説。NHK総合でアニメ放送もされ、DVDも発売している。共感できる部分が多い内容です！



祥伝社新書「高校生が感動した『論語』」  
著者 佐久 協

慶応高校でNO.1だった佐久先生のユニーク『論語』。これならスラスラ読めて面白い！わかりやすく、役に立つ！  
『論語』を知れば友人が増える、人望が増すこと間違いなし。

### ◎ ころに残る名言

“*The key to immortality is first living a life worth remembering.*” – Bruce Lee(1940–1973)

(「永遠の命を得るには、まず記憶に値する人生を生きることだ」 – ブルース・リー)

ブルース・リーはハリウッドで初めて認められたアジア人のアクションヒーロー。西洋メディアにおけるアジア人男性のステレオタイプ(固定観念、偏見)を一蹴したと評価されている。