



学校だより

新潟市立中之口東小学校 2025. 10. 24
第390号 児童数110名
ホームページ
<https://www.kiranico.jp/>



続ける才能

校長 小森 康貴

4月7日の前期始業式で、私は、次の宣言をしました。

「10月10日の前期終業式までに2kg痩せる」

そのために、「大盛りをやめる」「1週間に1回筋力トレーニングをする」の2つを続けます。

ついに約束の日が来ました。結果は「-2.6kg」でした。なんとか減量に成功しました。しかし、好きな言葉が「大盛り」と「半チャーハン」の私にとって、予想以上に苦難の日々でした。

まず、ゴールデンウィークに1kg太ってしまいました。これで3kg減量しなければいけなくなりました。食事には気をつけていたつもりなのに増量してしまい心が折れそうになりました。しかし宣言をした手前、あきらめるわけにはいかなかったので、「大盛りをやめる」から「小森小盛作戦（ご飯を小盛にする）」に変更して続けることにしました。

次のピンチは夏休みでした。「小森小盛作戦」を始めてから少しずつ体重が減少し始めましたが、夏休みに入って1週間ほどで1kg太りました。夏休みになり、運動量が落ちたせいか分かりませんが、あっという間の増量で心が折れそうになりました。そのとき、もう一度作戦を変更しようと考えましたが、これ以上食べる量を減らしたら減量を続けることが難しいと思いました。そこで、体重の増減があっても一喜一憂せずに「1週間に1回の筋トレ」と「小森小盛作戦」を淡々と続けよう決めました。それで目標が達成できなければ仕方ないと割り切ることにしました。

結果的に「淡々と続ける」が効果的でした。淡々と続けるうちに徐々に効果が表れ始めました。すると、減量のモチベーションも上がり、体重の減少が楽しみになりました。後半には、ご飯を一口しか食べなくても平気になりました。超小盛です。9月になると減量のペースが上がり、10月3日には目標の-2kgを達成していました。

今回の減量を振り返ると、目標を達成することができた喜びよりも「1週間に1回の筋トレ」と「小森小盛作戦（大盛りをやめる）」を半年間続けることができた満足感の方が大きいです。続けることによって得られる報酬よりも、続けること自体に素晴らしい価値があるということです。

皆さんの知り合いに、地味なことや辛いことでも文句も言わずにコツコツと続けられる人はいませんか。このような人は「続ける才能」という素晴らしい才能を持っていると思います。その才能は、頭がよいとか足が速いなどと同じくらい、もしかしたら、それ以上の価値のある才能です。

お子さんが、スポーツや勉強、習い事などで、目標に向かって努力をしているとしたら、続けられるように後押ししてあげてください。努力したからといって目標が達成できるわけではありませんが目標に向かって努力を続ける過程で「続ける才能」が伸びて、将来、必ず役に立ちます。

私も「続ける才能」を伸ばせるように、もう少し減量を続けたいと思います。