



# 代っ子通信

令和7年10月29日

〈第35号〉

校長 平塚智康

## 負ける練習 ~ラクしてカッコよければしあわせか~

11月12日にマラソン大会が行われます。子どもたちは、先週から体育の時間や長休みのマラソン練習を一生懸命がんばっています。長距離走はつらいですが、子どもたちにはへこたれずに最後まで走ってほしいなと思います。

マラソン大会にはいろんな思い出があります。私がまだ学級担任をしていた頃、私のクラスには次のような子たちがいました。マラソン大会で思うように走れずゴールした後、悔し涙が止まらなかったAくん。最後尾を、涙を流しながら懸命に走っていたBさん。「お母さんと、3位までに入ったらゲームを買ってもらう約束をしていたのに、3位内に入れんかった。」と言って泣き出すCくん。そんな子どもたちの姿を見ながら、私はいつも相田みつをさんの代表作「にんげんだもの」の中の一節を思い浮かべていました。悔し涙が止まらなかったAくん、涙を流しながら最後尾を走っていたBさん、今日は「負ける練習」をしたんだ。君たちは立派に「負ける練習」をしたんだ。将来、きっとたくましい人間に成長できるよ。

「負ける練習」・・・親として、教師として、子育ての指針として、私が大切にしてきた相田さんの言葉の一つです。今日は、その一節をご紹介します。

～前略～ わが子が一人前の人になって活躍しなければならない二十年、三十年先の世の中がどう変わつてゆくか？予測できるものは一人もいないんです。つまりどう変わるかわからない将来を生きてゆく、それが子どもです。したがって将来、子どもがどんな苦難に遭遇するかはまったく予想できぬということ。わが子には苦労させたくないと親のエゴでいくら思っても、親死後、親よりも苦労することがいっぱいあるかもしれない、そのように腹をすえて子どもの将来を見通すべきです。そこで言えることは、たとえ、親よりも苦労することがあっても、親よりもたくましく、親よりもねばり強く、人生を生きぬいてゆく力と知恵とを子どもに与えておく、それが一番正しい親の愛情であり、義務であるとわたしは思います。

そのためにはどうしたらいいか。結論から先に言います。負ける練習、恥をさらす訓練、カッコの悪い体験を、できるだけ多く子どもにさせておくことです。人間の身体は使ったところが強くなります。これは至極単純な原理です。その反対、使わぬところはどんどん弱くなります。現代っ子にとって一番弱いところはどこか？負けに耐える心、恥に堪える心、カッコ悪さに堪える心です。負けるということは、自分の思いが通らぬことです。自分の思いが通らぬ時、子どもは次の二つのうち、どちらか一つの行動をとります。

1 じっとがまんして自分の欲望にブレーキをかける。

2 だだをこねて思いを通す。

世の親は大体において後者で、大事に大事にだだをこねさせて子どもの思いをみんな通させる。年寄りのいる家では、それに拍車がかかる。いわゆる過保護さまさまで。つまり、子どもがガマンをする体験、ガマンをする機会を、親自身の手でみんな取り上げてしまうのです。そしてわずかなことにもガマンできない、ブレーキのきかない、わがまま放題な子どもを作り上げておいて、しかもその子に手を焼いているというのが大方の現状です。長い人生には、自分の思いが通らぬ場合がたくさんあります。思うようにならぬのが世の常であり人生です。それならば人生の的を思うようにならぬほうに合わせるべきです。思うようにならぬーそれはことばを代えれば負けることです。カッコよく勝つことではありません。自分の思い通りカッコよく勝つことは人生ではごくまれです。だから人生の的を確率の少ない「勝つこと」に合わせないで、確率の多い「負ける」ほうに合わせておくことです。それが負ける練習です。小さい時から負ける練習をさせておけば、成人してから負けに強い人間になれます。失敗してもへこたれないたくましい人間になれるはずで

柔道の基本は受け身  
受け身とは投げ飛ばされる練習  
人の前で叩きつけられる練習  
人の前でころぶ練習  
人の前で負ける練習です。

つまり、人の前で失敗をしたり

恥をさらす練習です

自分のカツコの悪さを

多くの人の前で

ぶざまにさらけ出す練習

それが受け身です。

長い人生には  
カツコよく勝つことよりも  
ぶざまに負けたり  
だらしなく恥をさらすことのほうが

はるかに多いからです。  
苦しみに耐えて  
ひと(他人)の胸の痛みを  
心の底から理解できる  
やさしく暖かい  
人間になれるんです。

そして  
負け方や受け身の  
ほんとうに身についた人間が

そういう悲しみに耐えた  
暖かいこここの人間のことを  
観音さま、仏さま、と呼ぶんです。

柔道の基本は受け身  
受け身とは投げ飛ばされる練習  
人の前で叩きつけられる練習  
人の前でころぶ練習  
人の前で負ける練習です。

相田みつを「にんげんだもの」より



<運動会の徒競走>



<長休みのマラソン練習>



A : 「順位は高くなくても、最後まで走りきれば、それでいいんだよ。」  
B : 「〇位までに入ったら、〇〇買ってあげる。」

どちらも子どもを励ますために、親から子どもへかけた言葉です。Aは、結果よりも過程を大切にした言葉かけです。Bは、結果だけを評価する言葉かけです。マラソン大会前（他の大会でも）の不安な気持ちでいっぱいの子どもたちを励ます言葉かけとして、どちらが勇気づけになるのか？もちろんAの方です。Bの声かけをされた子どもたちは、結果が伴わないと、「ぼくはダメだ。」と一気に自己肯定感を喪失します。そして、こうした経験を何度も積み重ねていくと、やがて、自信のない子、不安感の強い子になっていきます。親として、一生懸命励ましているつもりが、逆効果になってしまいかけます。

子どもたちが、失敗してもへこたれない、たくましい人間に成長していくように、「勇気づけ」の言葉かけを大切にしていきたいと思います。