



# 進路だよい



Vol.53 2022.1.12

できない理由を並べるのではなく、どうすればできるのかを考えてみた

— プロスキーヤー・冒険家、三浦雄一郎さんの言葉 —

## ■世界の第1人者

三浦雄一郎さん1932年生まれ。今年90歳！スキーや登山などで数々の輝かしい実績をもっている三浦さんは、北海道大学獣医学部を卒業し獣医師をしていたそうですが、同時に子供の頃から続けていたスキーに対しても情熱を傾け取り組んでいたそうです。獣医師からプロスキーヤーになってからは驚くべき実績をどんどん積み重ねていきます。

1966年 富士山でスキー直滑降

→ブレーキに使用したパラシュートが、現在のパラセーリングの開発につながったのだそうです。

オーストラリア大陸最高峰 コジアスコでスキー滑降

ニュージーランド タスマン氷河などをスキー滑降

1967年 北米最高峰 マッキンリーをスキー滑降

1968年 メキシコ最高峰 ポポカテペトルをスキー初滑降

1969年 南米 パイネ山をスキー滑降

1970年 アジア大陸最高峰 エベレストのサウスコル標高8000m地点からスキー滑降。その際のドキュメンタリー映画「The Man Who Skied Down Everest (エベレストを滑った男)」が記録映画部門のアカデミー賞受賞

1977年 南極でスキー滑降

1978年 北極圏最高峰 バーボーピークをスキー滑降

1981年 アフリカ大陸最高峰 キリマンジャロ登頂及びスキー滑降

1983年 南極大陸最高峰 ビンソン・マッシュフをスキー滑降

1985年 ヨーロッパ大陸最高峰 エルブルズをスキー滑降

南米大陸最高峰 アコンカグアをスキー滑降

世界7大陸最高峰 (上記実績中下線部) スキー滑降を完全達成 (世界初)



参照：2012.03.22 読売新聞社 [時代の証言者] 冒険に生きて 三浦雄一郎

## ■目標があることのすばらしさ！！

この偉業の達成時、三浦さんは53歳、その後60歳を期に大きな成果を残し冒険家を引退します。しかし、目標もなくなり、ゴルフや温泉、暴飲暴食の毎日で体重も増加し、狭心症発作、高血圧、糖尿病、高脂血症などなど、冒険家として活躍していたころには考えられない状態になってしまったのだそうです。

このままではいけない！！三浦さんはここで奮起します。新しい目標を掲げそのために生活を変えよう！掲げた目標は「**エベレスト登頂**」。その時年齢は65を過ぎ70歳が目の前にきており、そんな目標が実現可能だと考えるほうが大変です。そんなときの三浦さんの言葉が「**できない理由を並べるのではなく、どうすればできるのかを考えてみた！**」なのです。



参照：<https://www.asahi.com/articles/ASMI36PRM1PPTILO1T.html>

そして、実績の続きが始まります。

2002年 70歳でエベレスト登頂成功

2007年 75歳でエベレスト登頂成功

2012年 80歳でエベレスト登頂成功

2019年1月21日 86歳でエベレスト登頂を目指すが、「生きて帰るために今日は降りる」として登頂を中止

何かをしようとするときに必ず様々な思いが沸き上がります。自分の思いだけではなく周りからも様々な思いが伝わってきます。時としてその思いは、そんなこと無理だ、だからやめようという方向に偏りがちです。でも本当にそうなのでしょうか？自分自身や周囲が無理かも……。と考えたとき「**できない理由を並べるのではなく、どうすればできるのかを考えてみる**」ことにチャレンジしてみませんか？何か新しい道が見えてきたりすることもあるのではないのでしょうか？

# テスト本番に強くなる30の方法

- 1 試験当日の朝食はいつもと同じ食事メニューにする。
- 2 問題用紙が配られている間に大きな深呼吸を！
- 3 テスト本番は新品の文房具は使わない！
- 4 問題に取り組む前に試験全体の把握から始めること！
- 5 集中力には一長一短がある。
- 6 確実に解ける問題から手を付けると調子が出る。
- 7 数学の試験中は消しゴムを使わない！二重線で消す。
- 8 きれいな字を書くことに神経質になりすぎない。読める字で！
- 9 試験中に継続できるだけの集中力を普段から養っておく。
- 10 模擬試験を受けた直後こそ復習のベストタイミング！
- 11 4択問題で最も正答率が高いのは3番目である。
- 12 わからない問題にいつまでも執着しない！
- 13 本番のテストではすべての試験が終了するまで友人と答え合わせをしない！
- 14 試験の結果が悪い理由を睡眠不足のせいにしなない！
- 15 問題を解き始める前に大きな問題がある。
- 16 部分点が取れる問題でした悪あがきで、合否が決まることもある。
- 17 見直し時間は、解ける問題が確実に回答できているかを確認する。
- 18 問題用紙にどんどん書き込みをする人が、試験でも高得点を得る。
- 19 本試験では、学力だけでなく慣れも反映される。アウトプットの練習をせよ。
- 20 テストの点数には、運の力も含まれている。
- 21 「空白を埋める」という行為は人間性を形成する基礎になる。
- 22 試験前には、リズムを朝型に戻す。
- 23 ティッシュとハンカチは必ず持参。
- 24 模擬試験の受験料は、自分の財布から出す。
- 25 集中力を奪われる、鉛筆の音。
- 26 模擬試験を受けて、上には上がいることを実感する。
- 27 当日失敗しないために、試験会場までの下見はしておくこと。
- 28 悪あがきは、まだ諦めていない熱意だ！
- 29 試験が始まる前から心理的に優位な状況を作り出す。
- 30 最後の限界ぎりぎりまで諦めない人が合格する。

