



基礎と基本

基礎と基本は、「基礎・基本」として一体的に捉えて用いられることが多くあります。しかし、この**二つの用語の違いに着目**すると、見えてくるものがあります。

基礎の「礎」の字訓は「いしすえ」。建物で言えば柱の下に据える石、「**土台**」です。

基本の「本」は、「物事を成り立たせる軸」を意味します。建物で言えば、「**柱**」です。

基本は基礎の上にあり、物事の軸を成します。

スポーツの**基礎トレーニング**は、筋力や体幹、柔軟性、持久力等を高めます。ランニングや筋トレ、柔軟体操、素振り等がこれに相当します。

一方、**基本トレーニング**には、野球のキャッチボールやトスバッティング、剣道の切り返しや打ち込み、サッカーやテニス、バスケットボールにおけるフットワーク等があります。



基礎と基本について、野村克也氏（野球評論家）は次の言葉を残しています。

- ◆ **基本とは技術だが、基礎とは技術習得の土台となる体と意思の強さである。**
- ◆ **基本があっても、基礎がない選手には、本物の強さは備わらない。**
- ◆ **基礎を作るためには「習慣的要素」による努力が不可欠である。**

「日本プロボクシング史上、最高傑作」と称される**井上尚弥選手**のハードパンチは、**基礎トレーニングによる下半身強化の賜物**です。彼は、シャドーボクシングやミット打ちといった**基本トレーニングを重視**しています。不調の際には、タイトルマッチ直前でもスパーリングを中止し、基本トレーニングに徹するとのことでした。

思いやりと想像力

ノーベル生理学・医学賞受賞者・北里大学特別荣誉教授・女子美術大学名誉理事長 大村 智

思いやりには **想像力が必要である**

美術の基本である想像力は **思いやりの心を持ち続けることで養われる**

出典：「人をつくる言葉」（大村 智著 毎日新聞出版社）

※ 大村氏は、熱心な美術愛好家でもあります。