

平成29年度 第3学期始業式 式辞

あけましておめでとうございます。

冬休みは、20日ほどでしたが、生徒の皆さんは、勉強に部活動に、よく頑張ったと思います。

3年生は正月返上で、毎日、学校に来て、勉強に励みました。

ソフトテニス部女子は、選抜大会県予選で、2年ぶり22度目の優勝をし、四国大会出場を決めました。

3月のリーダー養成短期海外研修に参加する人は、事前研修会を頑張っています。

そのほかにも、たくさんの頑張りがあったと思いますが、努力の成果を、今日から始まる3学期に、発揮してほしいと思います。

さて、2015年に行われたラグビー・ワールドカップで、日本は強豪の南アフリカに歴史的な勝利をしましたが、この時、選手の精神面を支えたスポーツ心理学者である荒木香織さんの話を紹介します。

- 1 試合の前によく「平常心で臨め」とか、「リラックスして」とかいいますが、適切なアドバイスではない。むしろ、適度の不安や興奮があって、「これをやりたい、あれをやりたい」と自覚している方が、よい結果につながる。荒木さんは試合前に「不安や緊張は当たり前。それを感じることは、むしろいいことなのだ」と選手に伝えたそうです。
- 2 目標が高すぎると、目標がないことと同じになる。また、高すぎる目標とっていても、失敗してしまうと、自分の力不足と思いこみ、苦しんでしまう。スポーツ心理学では、少し頑張れば達成できる、現実的な目標を設定することが効果的だと言われている。そして、期限を決めて達成できたら、次のステップに進んでいく。達成できない場合は、柔軟に目標の中身を変えた方がいい。
- 3 大事なものは、様々なことに挑戦して、自分を知ること。何が好きで、何に興味があるのか。自分を主語にして、考え抜いてほしい。自分を知ること、どんな苦しいことも乗り越える力がつく。

3学期のスタートに当たり、生徒の皆さんは、適切な目標を設定して、積極的に挑戦してほしいと思います。そして、その結果を柔軟に受け止めて、自分を知るとともに、どんな苦しいことでも乗り越える力を身に付けてほしいと思います。

最後になりますが、1年間の総仕上げの3学期が、皆さん全員にとって、「終わり良ければすべて良し」となることを祈念して、式辞とします。