



# なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより

令和4年1月31日 第9号(19-51)

発行責任者：校長 関田 誠

『大宮中精神：優しさをもって、夢や目標に挑戦する若者であれ!』

## 1/24 (月) 朝礼校長講話 『本番に強くなる あがり克服』の話

皆さんは人前で話すときに緊張する悩みはありますか？今朝は大事な場面で、あがり克服する『秘伝』の話です。緊張は適度にあった方が、大事な場面で良い結果が出るものです。ただ心身が固まってしまうと、本来の実力を発揮できません。

私たちの心が緊張する場面には、二つ共通点があります。『自分が見られている』と『失敗が怖い』と感じる時です。大事な面接、大勢の前で話す時、気になる人と話す時など、自分が相手を意識しすぎて、(見られている)と思い、ますます緊張。さらに、(失敗したらどうしよう?)と「悪い結果への不安」を感じます。どう対抗するか？ズバリ、『感謝の心』です。私たちは感謝の気持ちをもつ時は、意識が自分から感謝する対象に向かいます。本番を前にして、教えてくれた顧問やコーチ、応援してくれた家族、お世話になった担任の先生等に感謝する。一緒に頑張った友達に感謝する。すると、ここまで周りの人に支えられて頑張れたんだと、心が温かくなって余分な力が抜けます。出番を待っていて、心臓がドキドキしたら『ありがたい感謝』です。ちなみに、本気で思っていないと全く効果ないです(笑)。形だけありがたいは駄目ですから。さらに、日頃から眠る前に伝えたい感謝の気持ちを、3つ考える訓練をすると、本番の前夜の寝つきも良くなったりします。

次は、身体的にリラックスする方法です。私たちの体と心は、表裏一体ですから、体の緊張を解くことで心を静めます。出番待ちでイスに座って動けない場合は、二つ方法があります。こっそりできる体の緊張を解く方法に、『指のツボ押し』があります。人差し指と親指の間のツボ『合谷』を、爪を立てるくらいグリグリ、グリグリ押しすると、脳の血流が良くなり全身の緊張が解けます。もう一つは『一分間瞑想』。具体的に、目を閉じて、静かに呼吸して何も考えないことがベストです。雑念が出る場合、海の荒い波を思い浮かべて、その波が1/2ずつ静まっていくのをイメージします。海を静めて一分後にゆっくり目を開けると、(あれま?)心が静まります。試合や入試、面接、ここぞという時にやってみてください。



最後は面接室に入って面接官と対面した時です。自分の顔がこわばって、肩や首が固まっています。嫌ですねえ。それを解くには二つ。一つは背筋を伸ばして肩を張って顎を引く『パワーポーズ』です。姿勢を良くすると、気持ちが前向きになり自信がきます。次に、正面の面接官としっかり目を合わせて、一瞬ニコッと微笑みましょう。マスクで目しか見えませんが、笑った目は相手に伝わります。人間は笑顔を作ることで緊張が和らぎ、しかも相手に良い印象も与えて一石二鳥。試合や発表でも有効です。あの大谷選手が、よく笑い感謝を口にするのは、分かっている人なのかもしれません。先生方全員で、これからの皆さんの健闘を祈り応援しています。😊

# 1/11 (火) 始業式式辞 (抄録) 『未来は絶対に変えられる』の話

## ～長谷部誠選手はなぜ挑戦をやめない?～

残念ながらオミクロン株の感染急拡大が始まりました。そんな中での三学期のスタートです。目前にはスキー教室、音楽発表会、そして何より受験が迫っています。今度の株は感染力がやたらと強い。校内でクラスターが発生することも想定しています。比較的平穏だった10月からの三か月間で、気持ちが緩んでしまうのが私たち人間です。気持ちを修正して、室内換気、マスク着用、三密の回避、スプレー消毒の励行等を着実にいきましょう。素朴に食事、睡眠などの健康状態の維持も大切です。先生方も感染や濃厚接触者になったら、授業や部活の指導が止まってしまうからです、あらためて気を引き締めています。

さて、今朝の始業式の話は『未来は絶対変えられる』話です。私の大好きなCM動画を観てもらい、今日からの三学期のエネルギーになるエールを送ろうと決めました。みなさんはサッカーの元日本代表のキャプテンとして、チームをまとめた長谷部誠選手のCMを知っていますか？私はこの動画を観るたびに、奮い立つ勇気をもらっています。彼は38歳になる現在も、ドイツブンデスリーグで活躍している常に輝いている人です。ドイツ語でのリーダーシップにも優れ、近い将来ドイツのプロチームで監督をやるのではないとも言われています。傑出した身体的な才能はないと言われる長谷部選手が、なぜプロになって20年間も光り輝くのか？その答えを一緒に探しましょう。まずは動画を観ます。

【風景】芝の上でボールを見つめる長谷部誠。そこから子ども時代の(回想)が始まる。

(初めて僕にボールをくれたのは、おじいちゃんだった) 「誠、サッカー、っていうんだよ」

【風景】小学校時代の長谷部誠 「あいつ、また一人で練習しているよ」 (サッカーだけは、誰にも負けなかった)

(あの小学校最後の大会も、優勝できると信じていた…)

【風景】試合に負けてうなだれる小学生の長谷部を慰めるコーチ。  
「仕方ないさ。十分頑張った」

(僕は特別な選手じゃないのかもしれない…)

【風景】中学時代の部活 (それでも自分の夢を叶えたかった)

【風景】高校時代の部活 (プロになりたい) 「長谷部にプロは無理だ」 「体も細いし、スピードも足りない」

(絶対にプロになりたい) 「思い直せ」 「あきらめろ」

【風景】その夜、おじいちゃんと坐っている。(その時背中を押してくれたのはあの人だった) 「誠、男なら挑戦するべきだ」

【風景】トレーニングする長谷部誠 (だから、どんなに苦しくても)(どんなに報われなくても)

(僕は挑戦をやめない)(今を生きる)(一生懸命、今を生きる)(近道はない。立ち止まるな)

【風景】走り出す長谷部誠。(『未来は、絶対に変えられる』というメッセージ)



「男なら挑戦云々は、ジェンダーフリーの今なら、人として生まれたなら挑戦するべき」ですね。さて、大宮中生の二つのテーマは何ですか？そうです。『挑戦』と『優しさ』。そういう意味で、大宮中にぴったりの動画です。『挑戦をやめない人』長谷部選手を支えたものは何でしたか？私は、『未来は絶対に変えられる』という、強烈な信念だと思います。この信念があるから、夢を描き、目標を立てて、強烈な努力を持続できているのではないですか？

三年生の皆さん。卒業までの短い期間、自分の進路決定に向けて悔いを残さない毎日をご過ごすことを祈ります。進路決定の先にある、自分の夢や目標への挑戦を、先生たち全員で応援しています。一・二年生の皆さん、三学期は ZERO 学期とも言います。春からの新しい年度への準備期間です。この三学期、何に挑戦しますか？漠然と毎日をご過ごすことなく、自分の将来に目を向け、学習や部活動、習い事に高い目標をもって過ごしましょう。みなさんの将来は、まだ何も決まっていません。未来は自分の努力で変えられるものです。これは私のような老境には、途方もなく羨ましいことなのです。全校生徒の皆さん、この厳冬期、それぞれの熱い気持ちを抱えた日々を、大宮中生としてのプライドをもって生活しましょう。😊