



HP

「進取果敢」 覚悟の先へ

校長 菅谷 和孝

この夏休み期間中も、各地で相次ぐ自然災害のニュースに心を痛める日々が続きました。今年7月28日に発生した地震をはじめ、千葉県、石川県、富山県、福井県など北陸や関東の広い地域を襲った記録的な豪雨被害により、尊い人命が失われ、多くの方々が住み慣れた家を追われる事態となってしまいました。

被災されたすべての皆様に心よりお見舞いを申し上げますと共に、今なお不自由で不安な避難生活を余儀なくされている方々の一日も早い生活の再建と地域の復興を、切にお祈り申し上げます。

この過酷な状況下において、今年の被災地から届いた、私たちの胸を強く打つ素晴らしい実話を紹介します。

住宅被害が深刻だった熊本県宇城市で、被災家屋へのボランティア派遣が始まった時のことです。同じ熊本県内の上天草市に住む中学1年生の江平にこさんと堀畑虹七さんは、自らも自宅の屋根瓦が落ちるほどの激しい揺れを経験していました。しかし、ニュースで見た宇城市の凄まじい被害を目にし、「自分たちの経験はかすり傷のように思えた。何か役に立ちたい。」という一心で、保護者の方と共に宇城市の被災地へと駆けつけたのです。

二人は、酸素吸入器が手放せず片付けが困難だった87歳の高齢者の方のお宅を訪れました。瓦の破片や割れたガラス、金属製品など、これまで経験したこともない災害ゴミの分別作業に、相談しながら一生懸命取り組みました。自らも被災しながら「誰かのために」と汗を流す中学生二人の姿に、依頼主の方は「自分たちだけではどうにもならなかった。本当に助かりました」と、深く感謝されていたそうです。

誰にとっても苦しく不安な状況だからこそ、自ら進んで発揮された「助け合いの精神」と「自分にできることを見つけて行動する勇気」。中学生たちのこの行動は、被災された方に大きな希望を与え、人との繋がりや尊さを私たちに深く教えてくれました。

私たちが今、雨風をしのげる安全な校舎で学び、広いグラウンドや体育館で汗を流し、夕方には家に帰って家族と温かい食卓を囲み、安心して眠ることができること。それは決して「当たり前」の日常ではありません。今回の災害は、私たちが日々送っている平穏な生活が、いかに多くの奇跡と支えの上に成り立っているかという大切な事実を突きつけています。当たり前の日常があることへの恵みに気づき、深く感謝する心を持つことこそが、私たちが人間として豊かに生き、どんな困難をも乗り越えていくための真の基盤となります。

さて、本日9月15日より、いよいよ「新人体育大会・人間東部予選大会」が開幕いたします。これまで学校の顔として牽引してくれた3年生が夏の大会をもって部活動を引退し、2年生を中心とした新チームにとって待ちに待った初めての公式戦です。また、3年生にとっては、自らの意志で将来を切り拓く「受検(験)」という人生の大きな節目に向かって、いよいよ本格的に歩みを進める大切な時期を迎えました。

大きな大会や重要な試験など、人生の試練や本番を前にすると、誰もが強い緊張や不安に襲われます。「失敗したらどうしよう」「練習通りにできなかったらどうしよう」と手が震えたり、胸がドキドキしたりするのは、決して特別なことではなく、人間として当然の反応です。しかし、トップアスリートや有名スポーツのメンタルコーチたちは、緊張について次のような視点を与えてくれます。

「本番に強い人は、緊張しない人ではなく、緊張の中で練習をしてきた人である」

名将として知られる元侍ジャパン監督の栗山英樹氏をはじめ、多くのトップ指導者は「緊張は失敗の予兆ではない。脳と体が『これから大切な挑戦が始まるぞ』と本気で準備を整えている生命のエネルギーなのだから、消そうとする必要はない」と語ります。緊張をゼロにしようと焦ると、余計に興奮が高まりパニックになってしまいます。大切なのは、「自分は今、それだけ本気なんだ」と緊張している自分をそのまま受け入れ、そのエネルギーをどう味方につけて気持ちを切り替えるかです。

ここで、生徒の皆さんが緊張と向き合い、本番で持てる力を十分に発揮するための、3つの具体的な方法論を紹介します。

①「自分にコントロールできること」だけに意識を注ぐ：試合の勝敗、相手の強さ、審判の判定、他人の評価や視線は、自分の力では直接コントロールできません。できないことに心を奪われると不安が膨らみます。一方で、「次のプレー」「大きな声を出すこと」「視線を上げて姿勢を正すこと」は、100%自分の意思でコントロールできます。意識のベクトルを「自分が今できる行動」だけに絞り込みましょう。

②深呼吸で「いま、ここ」に意識を引き戻す：ミスをした瞬間、人の心は「なぜさっき失敗したのか」という【過去】や、「またミスしたらどうしよう」という【未来】の不安に飛んでしまいます。そうした時は、「4秒かけて鼻から息を吸い、8秒かけて口から細く長く吐き出す」深い呼吸を行ってください。息を整えることで副交感神経が働き、過度な興奮が鎮まって意識を【いま目の前の瞬間】に戻すことができます。

③肯定的な言葉(セルフトーク)で脳を切り替える：「どうしよう」「ダメかもしれない」というネガティブな言葉が心に浮かんたら、意識的に「よし、ここからだ」「落ち着いていこう」「やってきたことを出そう」と、具体的で前向きな言葉を口に出す(あるいは心で唱える)ようにします。言葉を変えることで、脳は即座にポジティブな切り替えモードへと移行します。

先ほど紹介した熊本の被災地で行動した中学生ボランティアの保護者の方も、「1人でできなくても、2人ならできることがある」と話されていました。失敗やミスをしない人間はいません。重要なのは「ミスをしないこと」ではなく、「ミスをした後にどう向き合い、仲間と支え合って素早く気持ちを切り替えられるか」です。大会も受検(験)も相手は同じ中学生。「進取果敢」で未来を切り拓いていくことを願っています。