

令和6年度 第1学期終業式式辞

本日、無事1学期終業式を迎えました。4月に入学、進級をして約4ヶ月、思い描いた学校生活ですか、順調に成長していますか。

明日からは夏期休業とはいえ、部活動の大会や練習、補習・補講、文化祭準備も本格化します。休み中の課題も出されているでしょう。それらを計画的にこなしてほしい。

「あなたは未来を楽観的・ポジティブに考えるタイプですか？ それとも悲観的・ネガティブに考えるタイプですか？」

もう一つ「あなたは物事を深刻に先延ばしするタイプですか？」

深刻な先延ばしとは、東大大学院の研究グループは「よくない結果を招くことがわかっていても先延ばししてしまうこと」とし、そのことで「幸福度が下がってストレスが増え、学業成績が低下することにつながる状態のこと」と定義しています。

研究グループは「楽観的な人ほど、何とかなるだろうと考えて先延ばしする癖がある」と予測していたようですが、調査の結果、逆に「将来を楽観的に考える人の方が、物事を先延ばしすることが少ない」ことが分かったようです。

ならば、与えられた課題は先送りをしないで、期限までに提出した方がストレスも減るし、幸せになれる可能性が高いと言えます。どうか、楽観的・ポジティブな夏にしてください。

さて、今年の夏は7月26日からパリオリンピックが、8月28日からはパラリンピックが開催されます。パリ五輪は、1900年、1924年に続き3回目、ちょうど100年振りの開催となります。

オリンピックに出場する選手のなかには高校生もいます。また、早稲田大学大学院で教育学の修士論文に向かいながらも練習を続けて、今回初めて出場権を得た競泳の牧野紘子という選手もいます。牧野選手を支えたのは先輩の言葉「頑張るということは、もうだめだと思った時からが始まり」でした。

池江璃香子選手のことは皆さんもよく知っているでしょう。彼女は2016年、高校生でリオデジャネイロでのオリンピックに出場し、以来、さまざまな日本記録も塗り替えました。2019年に白血病と診断されたあと、およそ10か月の入院生活などを経てレースに復帰し、先の東京オリンピックではリレーメンバーに選出されました。そのとき思い描いたのは、パリオリンピックでの個人種目出場だったようです。

しかし、その後はスランプに陥ってネガティブになり「試合になると泳ぎたくないという、不安な気持ち」だったそうです。昨年3月には「自分はなんて

弱いんだ。病氣していた時の方がすごく強かった。あの時が一番強かった」とも語っています。昨年秋からは、練習拠点をオーストラリアに移し、競泳を始めておよそ20年間、ここまできつい練習をやったことはないというほどの努力をしたそうです。そして、出場権のかかった100mバタフライでは17歳の平井瑞希選手との激しい競り合いのすえ、2位で派遣標準記録を切り、悲願の個人種目での代表内定をつかみました。努力を重ねて、ネガティブからポジティブに切り替えた彼女の強さを感じました。

パラリンピック選手も含め、すべての選手がそれぞれに苦労や壁を越え、何かを背負って世界の舞台に立たれます。頑張っしてほしいですね。

少し話題を変えます。私は今年4月、為末大さんの講演を聞く機会がありました。為末さんは日本を代表する陸上競技のアスリートで、身長170cm。小学生のころから短距離の天才ランナーといわれ、中学校の日本記録を出し、高校ではインターハイ400m優勝。

しかし、その後はライバルに抜かれ、18歳から種目を400mハードルに変更しました。オリンピックには、2000年シドニー・2004年アテネ・2008年北京と3大会連続で出場し、2001年・2005年世界陸上選手権大会では、2大会連続で銅メダルを獲得。スプリント種目の世界大会で日本人として初めてメダルを獲得し、現在も400mハードルの日本記録保持者です。

私が聞いた講演は「熟達論 一人はいつまでも学び、成長できる」と題され、本も出版されています。彼自身の陸上競技の経験と、様々な分野の達人との対話をとおして得たことを基に、人が技能を身につけるプロセス、学ぶプロセスを五つの段階（遊・型・観・心・空）に分類し、それぞれのステージでの学びの質の違いや心構えを示されました。

熟達への第1段階「遊」では、遊び感覚で面白さを身につける。第2段階の「型」では基礎基本を身につける。第3の「観」では、身についた型を深く観察し、本質を理解し、応用できる段階。第4の「心」は、技能や物事の中心・コアな部分を完全に身につけ、自在に自己表現できる段階。最後の「空」では、これまでの価値観から解放され、無意識を体験する世界に到達する（ゾーンに入る）段階だと捉えられています。私はこの五段階は完結がなく、繰り返し学び直すことも必要だなと思いながら聞いていました。

人は誰もが何らかの熟達への道・成長の道を歩んでいます。

学習という視点で大きく捉えると、私は中学時代は基礎基本を完全にマスターしなければならない「型」の段階。高校では、物事を深く考え、身につけた技能や知識をうまく活用する力に変えていく「観」の段階だと思っています。

また、為末さんによれば、速く走る秘訣は「バランスよく片足で立つこと」。トップスプリンターは1秒間に5回弱足を回転させ、最高時の秒速は12m。腕

も足もめまぐるしく動くなかで、すべての推進力は片足が着地している0.1秒間に生み出されている。着地の瞬間は体重の5倍の力が地面に加わるため、それだけの力をしっかりと支えられる姿勢を保たなければなりません。その着地の姿勢が「片足で立つこと」。あるときうまくいっても、しばらくすると姿勢が崩れるため、常に型をチェックしていたそうです。もう一つ、足を丸く回転させるのではなく、三角形を描く意識で動かせとアドバイスを受けて、スランプから脱したとも話されました。

また、伸びる人はより細かな学びの計画・目標をもっている人で、より細やかな目的意識がポイントだとのことでした。

先日、日本オリンピック委員会（JOC）はパリ五輪のテレビCMの統一コンセプトを「一歩、踏み出す勇気を」に決定し、また、パラリンピック選手団のスローガンは「挑め、自分史上最強」と発表されました。

この夏、皆さんにはそれぞれの学年なりの過ごし方があると思います。振り返ったときに有意義であったといえる夏にしてほしい。毎日暑い日が続きます。熱中症には十分気をつけて、安全に活動してください。

願わくば、皆さんも「一歩、踏み出し」、「自分史上最強に挑む」夏にしてくれることを期待して、私の話を終わります。

以上