

後期始業式 式辞

今日から新学期が始まります。新学期を迎えるにあたり、私が皆さんにお願いしたいことは1つです。それは学校に来てもらいたいということです。学校に来れば、新しい夢や希望を見つけるチャンスが増え、特に行事が多い後期では、自分の知らなかった可能性を見つけるチャンスがあります。しかし、中には学校に来るのがつまらないと思う人もいるかもしれません。また、学校に来るのを苦痛に感じる人もいるかもしれません。では、つまらない学校は、どうしたら楽しくなるのでしょうか。どうすれば楽しいと感じるようになるのでしょうか。

ここで、1つの例を出します。皆さん誰もが知っている大谷翔平選手の話です。今年3月のワールド・ベースボール・クラシックの試合期間中、このようなCMが放映されました。「三振した数 928」「ヒットを打たれた回数 427」「ホームランを打たれた数 59」「失点数 281」「チャンスで凡退した数 506」「ケガで投げれなかった日数 692」「二刀流が無理だと言われた回数 ∞(数え切れない)」「でも、二刀流が無理だと思った回数 0(一度もない)」など、プロになってからの大谷選手の“失敗の数”を人々がロク々に述べ、繋いでいく内容でした。大谷選手はこのような逆境にありながら、決して自分の夢を諦めることなく追い求めていった結果、世界最高のプレイヤーに上りつめました。

そんな大谷選手を成功に導いたものが「マンガラート」と呼ばれるものです。高校時代の佐々木洋監督からの教えにより作成したこのシートは、強い目標(夢)を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標を書き込んだものです。大谷選手が中心に書いた夢は「8球団からのドラフト1位指名」でした。そして、この夢を達成するために必要な要素を8つ記入しました。「体づくり、コントロール、キレ、スピード160キロ、変化球、人間性、メンタル、運」。この中で注目すべき点は、要素のすべてが体力や技術に関するものではなく、そのうち3つが「人間性、メンタル、運」といった精神に関するものだということです。大谷選手は、この3つの要素を獲得するために、さらに必要な8つの要素を考えました。

○「人間性」を確立するための要素

感謝、礼儀、思いやり、信頼される人間、愛される人間、感性、持続力、計画性

○「メンタル」を強くするための要素

仲間を思いやる心、はっきりとした目標・目的をもつ、雰囲気流されない、
波を作らない、一喜一憂しない、頭は冷静に心は熱く、勝利への執念、ピンチに強い

○「運」を手に入れるための要素

ゴミ拾い、部屋掃そうじ、道具を大切に使う、あいさつ、本を読む、プラス思考、
審判さんへの態度、応援される人間になる

このように細分化された要素を実行することにより、人の脳内では「幸せホルモン」と言われる物質が分泌されます。例えば、人に挨拶をしたときや相手に笑顔で挨拶を返されたときには気持ちよくなったり、ゴミ拾いをしたり部屋の掃除をするとすがすがしい気持ちになる現象は、この「幸せホルモン」によるものです。そして、このホルモンの分泌量が多くなればなるほど、様々なことに前向きになり、楽しいと感じるようになります。たとえ失敗したとしても、決して夢がぶれることはありません。ある有名なスポーツ選手が、このような名言を残しています。「成功したとき、『失敗』はすべて『過程』に変わる」。大谷選手は高校生の時、既にこのことを理解していたのでしょう。

皆さんは大谷選手が作ったようなマンガラートを作る必要はありません。皆さんが日頃、何気なしに行っている他人と自分に「プラスになること」は、知らず知らずのうちにマンガラートのピースを埋めていき、自分たちの夢や希望の実現につながっています。そして、皆さんを幸せへと導いている可能性があります。

今日お話ししたことを、これからの学校生活の参考にしてください。みなさんにとって、実りある後期になることを願っています。

令和5年10月3日

兵庫県立西宮香風高等学校長 桑田 圭介