

今日は皆さんに自分自身を磨き、大きく成長するための秘訣をこそっと教えます。それは「普通力」です。

2010年全国高校野球で沖縄・興南高校は春夏連覇をしました。この写真がその時の監督の我喜屋優さんです。我喜屋さんは弱かったチームを、監督に就任してわずか三か月で甲子園出場、二年で全国春夏連覇に導きました。その秘訣が「普通力」なのです。

我喜屋さんは高校卒業後、家庭の経済的事情から、入社して、社会人野球の道を選び、34歳まで選手、その後、56歳まで監督、コーチとして実業団で活躍していました。

その後、母校である興南高校に請われて野球部の監督をすることになりました。

のんびりとしていて時間にルーズなチームだったのですが、まず、部員たちは時間を守ることの大切さを教えられました。挨拶、身だしなみ、言葉遣い、掃除や整理整頓などの生活習慣から一から教えられました。

我喜屋監督は、部員が成長する秘訣としてこう述べています。

「高校生の試合で技術の差で負けることなんてそうないよ。大抵がちょっとしたミス。カバーリングを怠ったとかね。それが大きな失点につながる。逆に誰でもできることをやってたら、三か月で甲子園出られちゃうんだよ。うちがいい見本でしょ、早寝早起き、朝の散歩、ゴミ拾い、それから一分間スピーチ。本当だよ。そういう小さなことができる人間は野球もできるし、大きなこともできるんだよ」

我喜屋監督はこれを「普通力」と言っています。

普通力の実践例を具体的に紹介しますと、

- 「早寝早起きをする」
- 「食事を残さず食べる」
- 「整理整頓を心がける」
- 「身だしなみを整える」
- 「大きな声で挨拶をする」
- 「自分の言葉で、意見を伝える一分間スピーチ」
- 「ゴミを見つけたら拾う」
- 「自分のユニフォームは自分で洗う」
- 「毎日、黙って、15分間散歩する」

普通のことを普通にできるというのは、こうも自分自身を成長させるのだと改めて感じさせます。

我喜屋さんは、自分の頭で考えて行動する力が必要だと言っています。

皆さんは、家族の人に何でも先回りしてやってもらっていませんか。「起きる時間だよ」「宿題はやったの」とか、スケジュール管理をしてもらっていませんか。自分自身から「こうしよう」「こうしたい」と自分の生き方を選択する習慣が大切です。

これについては、「選択理論」で有名なアメリカの精神科医、ウィリアム・グラッサーはこう述べています。「幸福というものは、私たちが自分の行動に対して、喜んで責任をとるときに最も多くやってくる」

自分自身から行動することが幸福につながるのです。

また、我喜屋さんは、毎日、黙って、自分のペースで15分間散歩するというのは、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚など、眠れる五感を研ぎ澄ますことができると述べています。

これらを通して、生徒たちは、まわりを観察したり、客観的に自分自身を振り返ることができ、周りにも感謝し、自分が何をすべきかを自覚することを身に付けていったのだと私は思います。

また、我喜屋さんは、試合で負けた、仕事で負けた、という「負け」の経験は大事にしなければいけないとも述べています。

皆さんは、試合で負けたり、何かで失敗したらどう感じますか。「悔しい」と感じる人もいるだろうし、「いやになった」「やる気がなくなった」とか、心が折れる人がいるかもしれません。

我喜屋さんは、「負ける」ことを財産にし、どう考え、どう生まれ変わることできたかが大切だと述べています。

私自身も失敗をしますが、この失敗を二度と繰り返さないために何が必要なのか、自分自身に足りないものは何だったのかを考えるようにしています。失敗したことは痛いことですが、それを振り返り、自分のプラスにするように考えるようにしています。失敗することの方が、成功することよりも多くの事が学べるのです。

囲碁や将棋においても、対局後に開始から終局まで再現し、対局中の着手の善悪や、その局面における最善の手はどうあるべきかを検討する「感想戦」が行われます。このことにより、客観的に見直し、能力の向上につなげることができるのです。

私がかつてお目にかかった人手、魅力的だと思った人に柳本晶一さんがいます。この人は元バレーボール日本女子チームの監督で、全日本バレー復活請負人といわれた人です。このようなことを言っています。

「絶望にさいなまれていた私を立ち直らせたのは『勝負は勝ち負けではなく、“負け勝ち”である』という私の信念だった。『負け、負け、負け』の人生なんて絶対ない。挫折したり、苦しんでいたりするときこそ、実は『勝ち』に向かっているものなのである」

以上をまとめます。まず、皆さんは、自分自身を成長させるために、普通のことを普通にやることから始めてほしいと思います。

規則正しい生活をする。身の回りの整理をする。人に感謝する。自分を振り返る。そう

いうことから新たな自分自身が生まれると思います。

平凡の積み重ねこそが非凡になるのです。

また、規律と人に対する敬意が根底にあれば、どんな知識・技能でも身に付けるのが早くなります。

そういうことをベースにして、将来の自分への投資をし、大きく成長するために、学習面で、日々の着実な努力を積み重ねるなどして、自分の能力をアップさせてほしいと思います。

皆さんには、「普通力」で提案された行動を、一度ではできないと思います。習慣化するために、まず、このような良い行動を真似てみることから始めてほしいと思います。

まずは二週間、できれば三か月続けてください。そうすれば、良い行動が習慣化し、自分自身の中身が変わってくるのを感じてくると思います。

最後になりますが、近代心理学の父、ウィリアム・ジェイムズはこのような言葉を残しています。

心が変われば行動が変わる。

行動が変われば習慣が変わる。

習慣が変われば人格が変わる。

人格が変われば運命が変わる。

運命が変われば人生が変わる。

最初の「心が変わる」というのは「決心」です。今、変わろうと決心することが人生を変えることにつながります。

どうか皆さんも、人生を変えるために、決心して、良い行動を習慣化してください。

この夏休みは規則正しい生活習慣と、進路実現のための集中した家庭での学習が大事です。また、この夏休みは自分自身の視野を広げるチャンスでもあります。日頃参加できない研修会に参加したり、博物館で知識を広げたり、名所旧跡を訪ねたり、また、部活動でもレベルの高い他校との交流をして刺激を受けたり、自分の可能性を伸ばしてほしいと思います。

また、全国大会に出場するギターマンドリン部・放送部、近畿大会に出場する男子バレーボール部・女子バレーボール部・ソフトテニス部・水泳部・化学部の皆さん、ロシアの親善試合に出場する女子バレーボール部の二人、さらに県上位進出をかけて戦う野球部の皆さん、私たちは皆さんを応援しています。夢と感動と勇気を与えるような頑張りを期待しています。

全校生の皆さんには、充実した夏休みを過ごし、二学期の始業式には元気で成長した姿で会えることを楽しみにしています。