

理想

☆3学年通信☆

小樽潮陵高校
3学年通信号
第30号
2017.2.17(金)

潮陵生としての集大成を前に思うこと! ～培った力を発揮するために～

大谷翔平がWBCへの出場を辞退したのは皆さんが2月の家庭学習期間に入った直後のことでした。彼の活躍を楽しみにしていた私にとっては残念な知らせでした。栗山監督は新年のインタビューで「翔平は、人が”エッ”と思うような起用だと自分の力を発揮する」というような内容のコメントをしていました。大谷翔平の活躍は、栗山監督のコメントが真実であることを裏付けるものでした。では、彼のように困難な状況でも自分の力を発揮できる人とはどのような人なのでしょう?

皆さんは「ゾーンに入る」という言葉を聞いたことがあると思います。感覚が鋭くなり、自分以外がゆっくり見えたりする極限の集中状態のことを『ゾーン』と言います。また、『ゾーン』は『フロー』状態から一時的に発生する状態でもあります。『フロー』とは、「練習に熱中していたら日が暮れていた」のように時間の感覚がなくなるほど、ある行為に没頭した状態のことを呼びます。両者を関係を野球で例えると、超一流選手は試合中はずっと『フロー』状態だと思われます。さらにバッターボックスに立った時には別次元の集中状態である『ゾーン』に入る、という感じです。

一流のスポーツ選手は、意識的にこの『ゾーン』に入ることができると言われています。皆さんも、『フロー』状態で勉強を行ったり、入試本番で『ゾーン』に入ったりすることができれば、高い能力を発揮することも可能になります。『フロー』も『ゾーン』も目指す方向は同じなので、日常生活において能力を磨きたいのであれば『フロー』状態に入ることを目指しましょう。では『フロー』状態に入る方法をいくつか紹介します。

1. 1%のために全力をかける

あらゆることに『絶対』は存在しません。私たちにできるのは、成功することではなく、成功の確率を1%でも上げることだけです。

2. 感情を自分で決める

自分の置かれた状況と、自分の感情は別物です。人が“エッ”と思うよう状況で大谷翔平は「ワクワク」しているのでしょうか。

3. チャレンジに燃える

大きな舞台、困難な状況は、最高の能力を発揮するチャンスでもある。

4. 最高の自分になる

成功しようが失敗しようが、それは他人の評価でしかありません。自分にとって最高の成果を出すこと、最高の自分に近づくことが最も大切なことです。

5. 現在に集中する

過去を思い出している時も、明日のことを考えている時も、考えているのは『現在』です。脳の機能の100%を現在の行動に使いましょう。

私は高校時代に、バスケット部顧問の先生に試合後のミーティングで褒められた経験が一度だけあります。ミーティングで先生の話の聞いていると、どうやら試合中に空中で相手を交わして2回ほどゴールを決めたという内容でした。無我夢中で試合をしていたので、先生に言われて初めて「そんなことをしたな」と思い出しました。大会では、その後も勝ち進み、チームが全道大会ベスト8だったこと知ったのは大学に入学した後のことでした。

今、『ゾーン』や『フロー』という状態を理解をして、当時を振り返ってみると、結果としての勝ち負けは分からないが勝つことを目標に毎日練習をしていました。大会に出場し、チャレンジに燃えるほど「ワクワク」していた記憶はありませんが、いつも通りに試合に臨み、相手が強いのか、自分たちが弱いのかという周囲の評価も知らず、ひたすら目の前のボールを追って走ることを続けました。無心になれて集中したからこそ良い結果が後からついてきたのだと思います。

ある行為に完全に没頭した『フロー』状態はスポーツに限っての現象ではなく、「気がついたら3時間も勉強していた」というように学習活動にも見られる現象です。皆さんの多くは来週の25日(土)に国公立大2次試験前期を控えていることだと思います。1月14日・15日のセンター試験から約1ヶ月、皆さんが来週の前期試験に向けて努力する姿を目撃してきた私は、2月25日に皆さんに与えられた課題に対して自己の培ってきた力を発揮することだけを期待しています。

立つ鳥、跡を濁さず之心得 其の壱

1 卒業式心得

◆卒業式当日は9:20までに各HR教室に集合すること。

各代表者(答辞、記念品受領、皆勤賞代表者)は9:00まで体育館に集合です。
潮陵賞受賞者(保護者同伴)は8:30まで1階小会議室に集合です。

◆卒業式には、**高校生らしい品位のある身だしなみで参加すること。**

靴底の固いものやヒールのような尖ったものは、体育館の床や廊下を傷つけてしまうので避けて下さい。

◆卒業証書、証書バインダー(記念品)等が配布されるので、鞆などを持参すること。

◆卒業式後に上靴を必ず持ち帰るので、用意をしてくること。

卒業後は、職員玄関から出入りし、外靴は所定の場所(緑のシート)に置いて来客用のスリッパを使用していただきます。

◆卒業式に出席できない生徒は、予め担任に申し出ること。

2 進路心得

◆合否結果・最終決定先を必ず担任に連絡すること。

◆前期日程終了後、すぐに後期日程の対応を取ること。

3 生活心得

◆引き続き家庭学習期間です。潮陵生として節度のある行動をすること。

4 手続き心得

◆「卒業証明書」を2通以上必要な者は予め担任に申し出ること。

◆奨学生採用候補者となっている者は、「採用候補者の皆さんへ」(必読冊子)により、進学するまでの手続きを取ること。

5 その他心得

◆図書館から本を借りている場合は、速やかに返却すること。

◆図書館を3学年で開館するのは3月10日までと心にとめておくこと。

◆下記の日時は高校入試関係で校舎への出入りを制限しているので注意すること。

3月 6日(月)午後～	検査場設営
3月 7日(火)終日	学力検査
3月 8日(水)午後～9日(木)終日	採点
3月15日(水)2校時まで	選抜会議