

令和元年12月24日

第2学期 終業式 校長講話

「自分のルーティンを決めましょう」

- 77日間の2学期。今日がその77日目です。振り返れば、9月2日 第1日目の2学期始業式、この場所で、私は各学年ごとに、2学期、皆さんに期待する指標となる言葉を送りました。どの学年も教室前生徒フロアに私のメッセージを掲げていただいていたので、しっかりと頭に残っていますね。1年生は「集中と意欲」、2年生は「意志と積み重ね」、3年生は「集中と粘り」です。
  - 皆さん、どうでしたか。77日間「これらのメッセージ」を意識して生活や学習を送ることができたでしょうか。2学期を終えるにあたり、また、2019年一年を終えるにあたり、振り返る時間を自分自身の中で是非、取って欲しいと思います。
  - さて、今日終業式にあたり、私は皆さんに、あのイチロー選手の話を取り上げたいと思います。そうですね。私は以前にも一度、皆さんにイチロー選手の逸話を紹介しましたね。野球というスポーツを、職業を心底愛するイチロー選手、その象徴的な出来事として、自分のバットを如何に大切にしているかという話しでしたね。
  - 本日の話は、もう何年も前になりますが、テレビ NHKで『プロフェッショナル仕事の流儀』という番組で、プロ野球 メジャーリーガー イチロー選手を取り上げていました。
  - 本日、皆さんに伝えたいイチロー選手の人物像、テレビで放映された人となりというのは、イチローほどルーティンにこだわる、ルーティンを徹底する人を見たことがないという内容です。「ルーティン」とは、毎回決まってしまう所作・動作のことです。
- それは、まるで「宗教の儀式」のようだと、NHKの記者はテレビのなかで語っていました。毎日午後6時19分に練習が終わる。メジャーに来てから一日とも狂いが無い。

- 同じことを繰り返す意味は何でしょう？ イチローはバッターとして打席に入る時も、毎回同じ動作を繰り返します。当時、ラグビーというスポーツで一世風靡したあの五郎丸選手も、ゴールに向かってキックをするとき、毎回同じ動作を繰り返しているとテレビは伝えていました。その意味は何でしょう？ひとつは「ゾーンに入る」という意味があるそうです。「ゾーンに入る」とは、極度の集中状態になるということです。すごい集中力が発揮されている状態を、ゾーンに入ると言います。イチローは、バッターボックスの動作だけでなく、24時間の生活全体を「ゾーン」に入れてしまっています。
  
- 皆さんの中にも、このような人がいるでしょう。特に3年生の中にはいると信じて疑いません。毎日同じ時刻に起きて、同じ時刻から机に向かい、同じ時間勉強し、同じ時刻に寝る。そういう人は「ゾーン」入っています。必ずめざす結果へと繋がっていくものと信じます。
  
- さあ、14日間の冬休みです。世間は、年末年始のイベントが華やかに催されて、大人にとっても子どもにとっても楽しい時期です。お正月前後の数日間はどうかなとは思いますが、遅くまで夜更かしをして朝は食事を摂らず、お昼頃まで寝ているような生活を続けることはいけません。スマートフォンを持っている人、家族でも話し合い、自分が一日に使用する時間、場所、用途を限定しましょう。スマホに支配されているようではだめです。生活リズムが乱れたまま1月8日を迎えることは、三学期のスタートに大きく影響します。
  
- ゾーンに入るために、自分を律して毎日同じことを繰り返す。そのことが、皆さんの成果、成長・発展へとつながることです。イチロー選手から学ぶことがあると思います。
  
- 明日からの14日間は、効果的なリフレッシュになること、そして新たな年、令和2年、2020年が、皆さんにとって素晴らしい年となるよう願います。では、皆さん、良いお年をお迎えください。以上、私の話とします。