



令和4年度 第2学期始業式 校長講話 R4.9.1(木)

皆さん、おはようございます。今日から2学期が始まります。

夏休みは有意義に過ごせたでしょうか。

さて、学校では夏休み中も、様々な行事が行われました。

ひとつは、中学生対象の部活動体験や学校説明会が行われ、大勢の中学生やその保護者が来校しました。行事実施にあたり、暑い中、活動してくれた部活動の皆さん、また生徒会をはじめとするたくさんの生徒諸君が受付業務や校内案内などをしてくれました。ありがとうございました。

また、部活動においても大会や発表などが行われ、健闘したと伺っています。今後も引き続き頑張ってください。

さて、今日は先日、ある人の講演を聞く機会がありましたのでその講演からいくつかお話ししたいと思います。一つはこのことばです。「レジェンドプレス」です。

この話をしてくれたのはこの方です。「スキージャンプ競技の葛西紀明選手」です。皆さん、この方はご存じですか。知っている人も多いと思いますが、少し葛西選手について紹介したいと思います。

(要旨)

- ・葛西選手は現在50歳。
- ・北海道下川町生まれ。(下川町は夏は30度、冬はマイナス30度になる)子供の頃は体が弱かったのでマラソンを始めた。町で足が一番速い子供だった。
- ・中高は陸上をやり、冬はクロスカントリーをやっていた。
- ・下川町には直滑降で10秒くらいの小さなスキー場があった。そこに4台のジャンプ台があり、それが初めてのジャンプ。転びながら、距離を伸ばして楽しんでた。
- ・親には反対された。高額であること。家は貧しかった。お米も買えず、お小遣いもなかった。それでも親を説得し、先輩のお下がり(岡部選手)で競技を始めた。
- ・葛西選手が注目されるようになったのは、中学3年生。札幌大倉山で国際大会が行われた時。当時の国際大会は中学生は出場できなかった。テストジャンパーとして参加した。テストジャンパーの仕事は滑走路(助走路)にスキーの「2本の溝」をつけること。ラージヒル(ヒルサイズ(高さ)大倉山は134m)は初めてだった。その時は恐怖心で飛んでいたの、どのくらいの距離を飛んだのかも当日はわからなかった。次の日の新聞で知った。見出しには「スーパー中学生。陰の優勝者。和製ニッカネン」と書かれていた。その時の優勝ジャンパーの距離は107m。葛西選手は110m飛んだ。テストジャンパーとして一番飛んでしまった。この時、世界を目指そうと思った。
- ・その後は1992年、19歳でアルベールビルオリンピック初出場し、それ以来8大会連続出場。(①アルベールビル②リレハンメル③長野④ソルトレークシティ⑤トリノ⑥バ

ンクーバー⑦ソチ⑧平昌) リレハンメルで団体銀メダル、ソチでラージヒル個人銀メダル、団体銅の計3つのメダルを獲得。

- ・2017年、44歳9か月でワールドカップ個人で3位に入り、自ら持っていたワールドカップ最年長表彰台記録を更新。
- ・2020年、「ワールドカップ569試合最多出場」のギネス世界記録を更新。これが「レジェンド」と呼ばれる所以。

・そんな世界で活躍する葛西選手だが、実は元々

・非常に緊張するタイプ。緊張すると脈が速くなる。⇒ 失敗する。メンタルトレーニングも行ったがダメだった。

・そのような中で気が付いたのは、サウナで体温が上がり、脈が速くなった状態で水風呂に入ると（息を止め潜る）とだんだんと脈がゆっくりとなることがわかった。

・それからは、息を止めて脈を戻してから競技に臨むと失敗しないことがわかった。

（10～15秒）それ以来、失敗しない。名付けて「レジェンドブレス」医者も理にかなっているとのこと。

・鼻からゆっくり10～15秒息を吸って、ゆっくり口から吐く。時間があれば繰り返す。

・緊張するタイプの人には是非参考に。

・2022年、北京オリンピックは残念ながら出場出来ず、連続出場は8回連続で途切れた。同じ会社の小林陵侑選手が金メダルを取ってくれた。（土屋ホームスキー部）

・そのほか、原田選手は高所恐怖症。

・35歳くらいまでは、ものすごくトレーニングをしていたが、その後コーチをつけて今までの1/5程度のトレーニングになったが、次の年はメダルを3個取り、リフレッシュすることも大切だと知った。

・次は「夢」について。

・葛西選手のこれからの夢は

・2026年、ミラノオリンピックにも出場したい。その時は54歳。サッカーのカズさん（三浦知良）は現在55歳で現役。

・2030年、札幌が誘致している。58歳になっているが出たい。日本開催であった長野は団体メンバー外だったので、リベンジし、金メダルを取りたい。

・オリンピックで金メダルを取っていない。これをとるまでは（やめられない）。

・座右の銘「自分の夢は、努力でかなえる」

これらの話を聞いて感じたことは「何歳になっても夢を持つことは大切なこと。夢は行動の原動力。」ということを感じました。

先ほどの北京オリンピックで金メダルを獲得した小林陵侑選手も夢について次のように話しています。

「高校生の皆さん、今、夢はありますか？私の経験上、夢を持ち、その夢を友達や家族など周囲に話すことにより、自分に関係する方々がアドバイスや支援をしてくれるようになります。そのアドバイスを素直に受け入れ、夢に向かって努力することにより、夢は叶うと私は信じています。そして夢が叶うと次の夢が出現する・・・というように、夢は次の夢を呼び寄せる力があります。高校生の皆さん、必ず夢を持って学校生活を送ってください。」と話しています。

特に3年生は今後、夢の第一歩である次の進路に向けての活動が活発になってくると思います。夢の実現に向けて努力を続けてください。

面接練習など私ができることがあれば協力するので、声をかけてください。

それでは皆さん2学期も頑張りましょう。

夢は、努力でかなえる
~逆境こそ天が自分に与えた人生最大のチャンス~

貧しかった少年時代、両親に反対されながらも周囲の支援で始めることが出来たスキージャンプ。8度のオリンピックに出場する間、妹の難病や母の死、所属先の2度の廃部など多くの逆境に遭遇するが、不屈の精神と努力で乗り越えてきた。挫折したことはあったが、やめたいと思ったことは一度もない。22年かけて獲得した銀メダルに満足することなく、50歳となった今も金メダルという夢を目指しつづける。

講師 **ノリオ**
葛西紀明氏

- ・株式会社土屋ホーム スキー部 選手兼監督
- ・スキージャンプ選手
- ・1972年6月6日北海道下川町生まれ
- ・東海大学付属第四高等学校（現東海大学付属札幌高等学校）卒業後、地崎工業、マイカルを経て2001年11月土屋ホーム入社
- ・身長：176cm 体重：59.5kg 血液型：AB型
- ・趣味：ゴルフ、ワイン
- ・座右の銘「自分の夢は、努力でかなえる」

雪印メグミルク杯