



- ・ 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。
- ・ 補習などの進路活動を頑張っていた生徒や文化祭の準備を進めていた生徒諸君も大勢いました。

- ・ また、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。

- ・ 部活動においても大会や発表などが行われ、吹奏楽部が西関東大会出場を決め、チアダンス部やテニス部、男子バスケットボール部も上位入賞を果たしました。他の部活動も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、この7月、8月はスポーツも世界選手権やワールドカップなど世界レベルの大会が多数行われました。陸上世界選手権では女子やり投げで北口選手が金メダルを獲得し、バスケットボールの男子ワールドカップではヨーロッパ勢から初勝利を挙げ、昨日も勝利し2勝目を挙げるなど日本の選手たちも大いに活躍しています。

- ・ そのような中、今日は、これから始まるラグビーワールドカップに関係した人について触れてみたいと思います。
(スライド2) スポーツ心理学者である「荒木香織」さんについてです。

- ・ まず、皆さんはプレッシャーに強いほうですか弱いほうですか。プレッシャーがあるほど、力を出せる、本番に強い人もいれば、不安や緊張で、本番では普段の力が思うように出せない人も多いのではないのでしょうか。そんな人に参考になればと思います。

- ・ (スライド3) 荒木さんは現在、メンタルトレーニングコンサルタントをされており、大学の教授という職もお持ちで、そのほかでも多くの肩書を持っている人です。

- ・ (スライド4) 荒木さん自身は中学1年生のときに陸上競技を始め、中学、高校、大学と毎年全国大会に出ていましたが、日本一にはなれませんでした。記録的には十分なれるはずなのに、期待されて大会にでると結果がでませんでした。

- ・ (スライド5) 周りの人からは「気持ちがい足りない」とか、「自分が一番になりたいとは思わないのか」などといろいろ言われたそうです。

- ・ 本人も先輩や同級生、後輩たちが日本記録を出したり世界大会に出たりするのにその違いはなんだろうなと思っていたそうです。

・（スライド6）その後、アメリカで8年間、スポーツ心理学を学びました。アメリカでのスポーツ心理学は、すべてが理論や研究に基づく理にかなったもので今までの自分にはなかったものだったそうです。

・（スライド7）その荒木さんが一躍クローズアップされたのは、2015年、イングランドで行われたラグビーW杯です。記憶にも残っている人もいるかもしれません。

・（スライド8）当時の日本のラグビーの状況というと、

・これまで日本代表は過去24年間、W杯7回の出場での成績は1勝21敗2分けであり、たった1勝しかしていませんでした。

・そのような中、このワールドカップの3年前、当時の日本ラグビーのヘッドコーチ、エディ・ジョーンズ氏に招かれた「スポーツ心理学者」が荒木さんです。

・（スライド9）なぜ、彼女が招かれたのかというといくら技術を学んでも、負けることが習慣化していた日本チームの、勝利に対するモチベーションを上げないと、決して強豪チームには勝てないとヘッドコーチが考えたからです。

・（スライド10）このW杯で日本代表は優勝経験2回を誇る南アフリカを打ち破りました。ラグビーは最も番狂わせが起きにくいとされる競技ですが日本の勝利は「全スポーツ史上最大のアップセット（番狂わせ）」とまで称され、このW杯で3勝するという大健闘を見せました。

・（スライド12）荒木さんは日本が勝利した時の立役者のひとりと言われています。

・荒木さんは、「心を鍛える10か条」をもとに、選手と関わっていきました。

（スライド12）それがこれです。

「心を鍛える10か条」

- 1 家族・友人・同僚との友好的関係性を重視する。
- 2 自分自身を理解する。
- 3 現実的な目標を掲げ、大義を確認する。
- 4 成果や良かったことを確認する。
- 5 グレーゾーンを受け入れる。（できないではなく、もうすぐできると思う）
- 6 大げさに反応することをやめる。（とっさに、最悪だとか言わない、思わない）
- 7 とにかく前向きにアクションを起こす。
- 8 人生を長い目で見る。
- 9 楽観的に物事を捉える練習をする。
- 10 機転を利かせる。

どうでしょうか。

・（スライド13）また、南アフリカ戦の前のミーティングの時に、選手たちに言ったことは「リラックスしないで。緊張しているのはいいことです。たくさんのお客さんに観てもらって、全力を発揮したいと思うからドキドキするんだから、それを遮ったり、なかったことにしないで、それをエネルギーに変えて精一杯いきましょう」でした。

つまり、「緊張や不安をエネルギーに変える」ということです。

・これは一つの例ではありますが、

日常生活の中で、多かれ少なかれ、心にストレスを抱えていたり、何か変わっていきたい、自分を変えたいと考えている人もいます。

・（スライド14）そんな中、この「心を鍛える10か条」をヒントにして、具体的に動いてみるのもひとつではないかと思います。

・皆さんがピンとくる10か条の中のひとつがあれば、そこから始めてみたらどうでしょうか。

・最後になりますが、このあと文化祭も控えています。みんなで協力して充実したものにしてください。

・3年生は今後、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。

・（スライド15）面接練習など私ができることがあれば協力しますので、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。

