

# 令和5年度 埼玉県立越谷南高等学校

## 第2学期 終業式

### 校長講話



## 2 学期 成績優良者

1 年生 (4.3以上) 49 人 (25 人)

2 年生 (4.3以上) 63 人 (50 人)

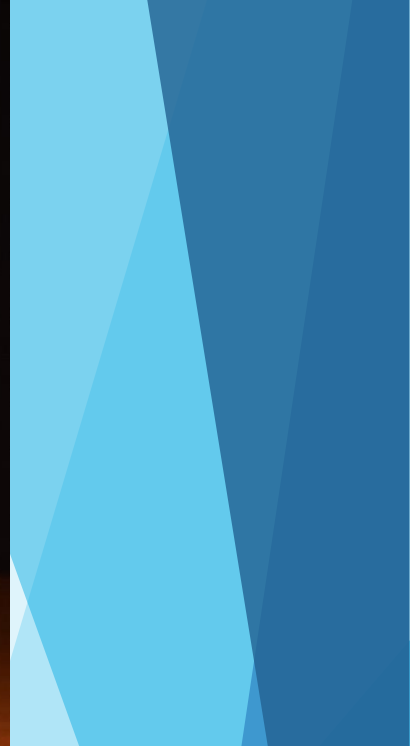
3 年生 (8.0以上) 36 人 (52 人)

( ) は 1 学期



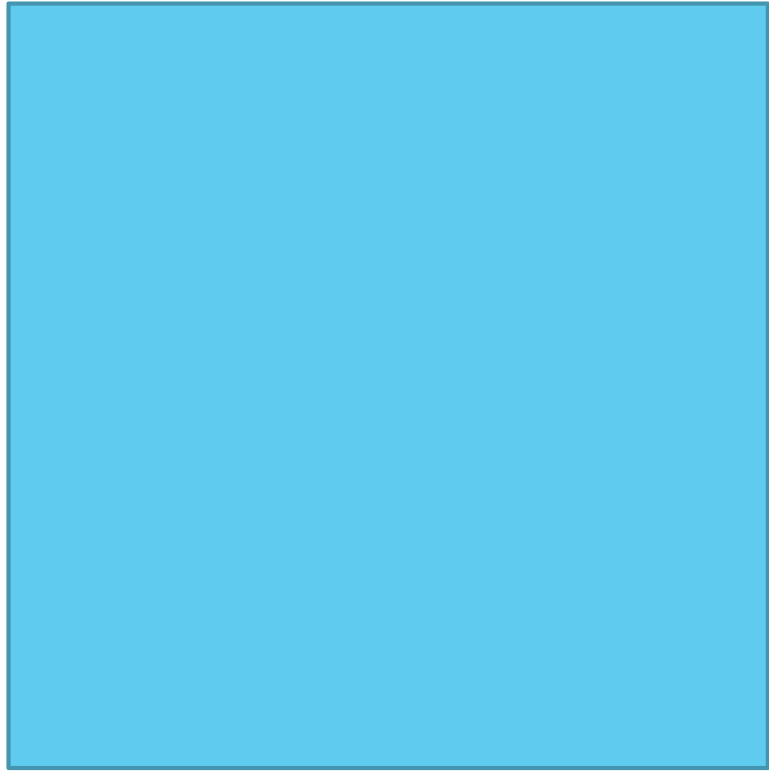
# 埼玉県立越谷南高等学校 創立50周年記念式典





- ▶ 人生のメリハリ 人生を楽しむ
- ▶ 「全力」を心がける → 20代が楽になる
- ▶ 未来と過去はつながっている
- ▶ 継続は力なり
- ▶ 本を読む 文字を読む、書く
- ▶ 母が土台、母の一部、傷をつけてはだめ
- ▶ 成長しない大人はかっこ悪い
- ▶ チャレンジしないと成功も失敗もない
- ▶ 出会うべくして出会う
- ▶ 前向きな言葉を使う 長所を伸ばす
- ▶ 自分が決断して進む
- ▶ 世界最強最高の言葉 「有難う」





井村雅代 (いむらまさよ)

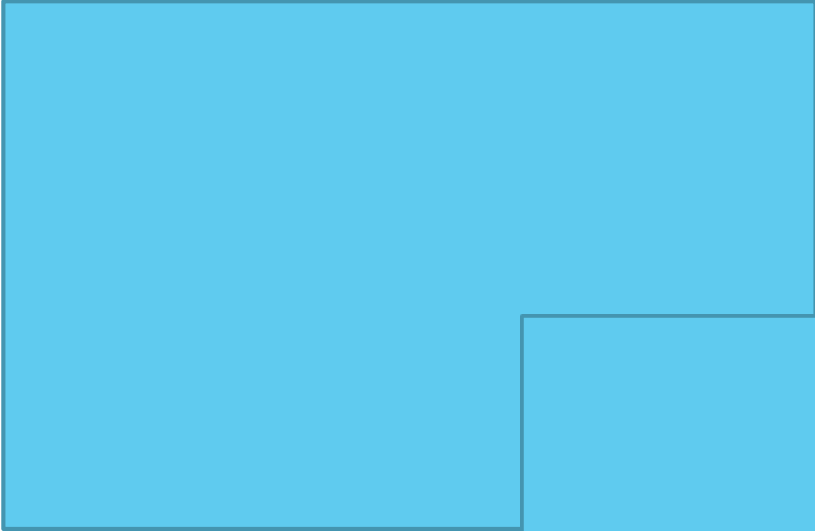


シンクロナイズドスイミング（アーティスティックスイミング）元日本代表ヘッドコーチ。1950年生まれ。大阪府出身。シンクロ選手としては、日本選手権チーム競技で2度優勝の実績をもつ。天理大学卒業後、中学校教師を経て、78年から日本代表コーチに就任。その指導者としての実績や功績の大きさから日本の「シンクロ界の母」と称される。2015年1月より日本代表ヘッドコーチに復帰し、世界選手権カザン大会では、デュエット、チームで銅メダルを獲得。リオデジャネイロオリンピックでは、デュエット、チームで銅メダルを獲得。

（12年ぶり）

また、教師出身という経歴や、多数の優れた選手たちを独特の指導法により世に送り出した功を買われる形で、1996年から2008年まで12年にわたり大阪府教育委員を務めた。その後、2009年9月1日より、大阪府松原市の教育委員長に就任。





# 井村雅代コーチの **結果を出す力**

あと「1ミリの努力」で限界を超える

井村雅代

なぜ  
日本の  
シンクロは  
復活できたのか？



「心のスイッチ」を入れた  
30の言葉

PHP研究所 定価：本体1,000円（税別）



「心の才能」を伸ばす  
ということをテーマに

「心のスイッチ」を入れた  
30の言葉



# 1 結果が出てこそ初めて、がんばった日々も輝く

\* 「私はがんばりました」は言い訳でしかない

『スポーツの世界に限らずビジネスの世界でも、厳しい言い方をすれば結果がすべてです。私は選手たちが結果を出すために、あらゆる厳しい指導をしています。

結果にこだわるのは当然のことです。（中略）勝負には、文字通り「勝ち」と「負け」があります。勝負に敗れ、思うような結果が残せなかったとしても、「がんばった日々に価値がある」と言う人もいます。

でも、私はそうは思いません。「私はがんばりました」などという言葉は、言い訳でしかありません。

結果が出てこそ、がんばった日々に価値が出てくるものです。なのに、最近では、がんばっただけで、自分を褒めている人が多すぎます。苦しみながらもがんばった日々があって、それが結果に結びついて初めて、  
がんばった日々が輝くのです。』



## 2 「自分へのごほうび」は間違い。努力したかは他人が決めるもの

\* 自分のがんばりは、他人に評価してもらおうべき

『私の嫌いな言葉の一つに、「自分へのごほうび」があります。

最近では若い人に限りませんが、物事がうまくいかなかった時に、「がんばったんですが」と言う人が多くなったように思います。ちょっと待ってよ、と私は思います。努力したかどうかは、他人が決めるものではないでしょうか。

「あなたはよく努力したね」とは、他人から言ってもらおうものであって、「私は努力しました」と自己申告するものではないと私は考えます。

ですから同じように、「自分へのごほうび」は、ただ自分を甘やかしているだけだと思います。ごほうびとは、「あなたの努力は素晴らしい。ごほうびをあげましょう」と、他人からいただくものです。自分へのごほうびなどと言っている暇があれば他人からいただいてきなさいと言いたいのです。』



- 『できない』わけがない。  
なぜなら『できるまでやる』から
- 一度でも諦めてしまったら、  
諦めた自分と一生一緒にいなくては  
ならない
- 無理をすれば、もっと無理ができる  
もっと前が見える



- 自分自身にも厳しくできる人だからこそその言葉
- 今までとは違った視点の言葉
- この言葉から皆さんの率直な感想を
- 「その通りだと思う  
わかるけれど自分には難しい  
私は違うと思う」等いろいろあるかな。  
正解はありません。



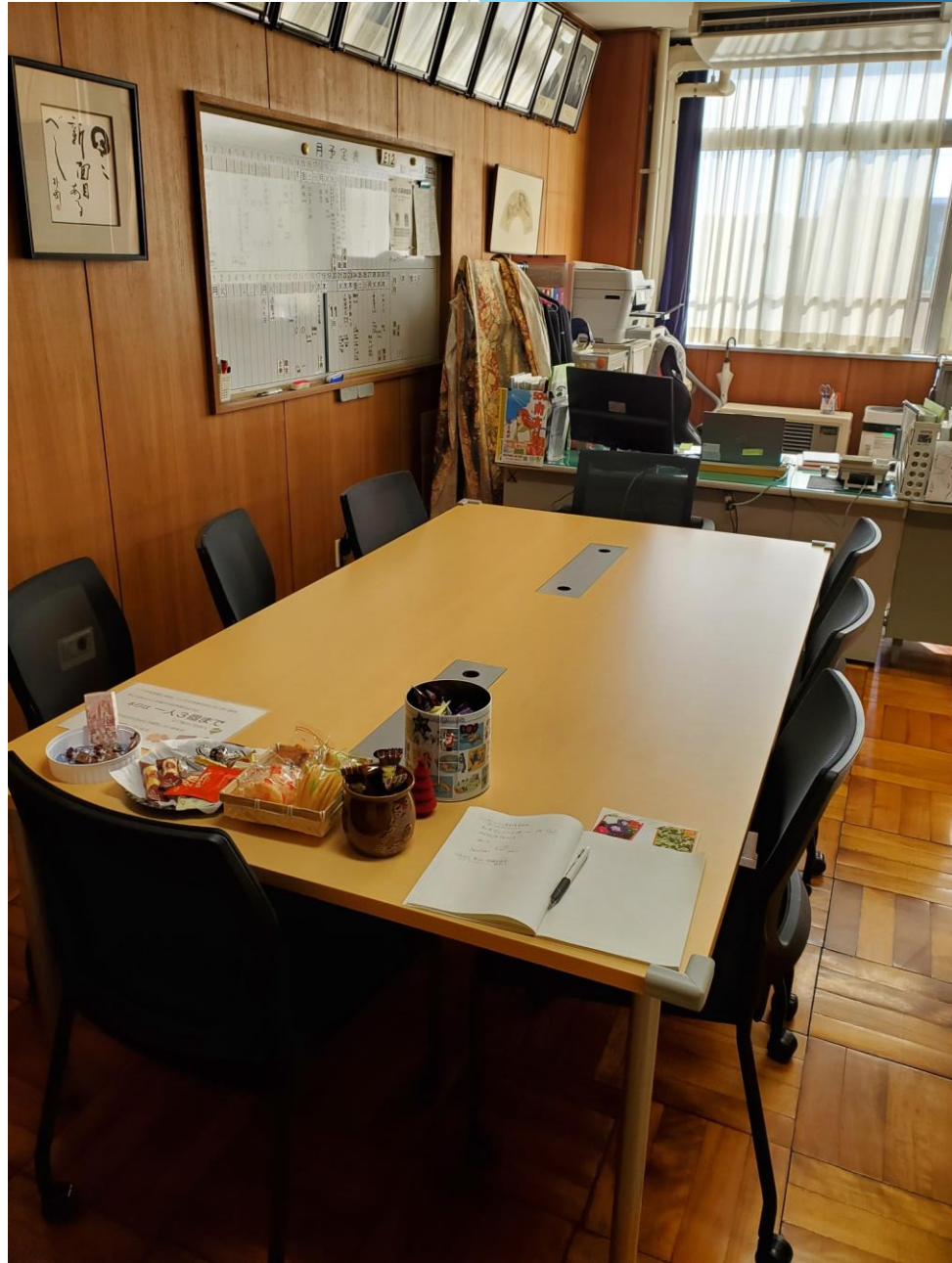
- 皆さんの言葉を聞きたいです
- 是非、話しをしに来てください



- ・ 校長室に入ったことのない皆さんも多いと思います（慣れている人も結構いるかも・・・）

別の話でも構いませんので気軽に来てください  
歓迎します





今はクリスマス  
バージョン



- 体調管理
- 時間の有効活用
- 特に3年生 もうひと踏ん張り

3学期を楽しみにしています

