

大空 (生徒・保護者向け) 42号

宮崎県立宮崎西高校・宮崎県立宮崎西高等学校附属中学校 校長通信

令和3年7月29日(木)

念ずれば花開く(1学期終業式)

□本日の概要

- オリンピック選手が頑張れるのは、目標(ゴールイメージ)が明確であるからである。ゴール(長期目標)を見据えながら、中期目標、短期目標を具体的に設定して努力をしている。
- 複雑な現代社会において、目標を設定するのが難しいのが当然である。自分の意欲を高めてくれる仮目標が良い。走りながら考えて欲しい。
- 夢が複数あると、夢が結びつき飛躍する可能性がある。また、一つの夢がうまくいかなくても、他の夢が自分を支えてくれる。
- 夢という花を支えるのは、地道な日常である。美しい花を咲かせるために、見えない栄養を蓄える夏休みにしてほしい。

□オリンピック選手のモチベーションに学ぶ

東京オリンピックが始まりました。一生に一度あるかなにかの自国開催のオリンピックですが、コロナ禍のため無観客での開催となりました。大会のあり方についても賛否両論ありますが、選手はいわば人生をかけて厳しいトレーニングを乗り越えてきたことを考えると、やはり開催できたことは良かったと思います。新型コロナウイルス感染のために直前で断念した選手はさぞ無念でしょう。悔しいことでしょうが、乗り越えて欲しいと思います。

皆さんに参考にして欲しいのは、オリンピック選手のモチベーションの高さです。なぜ、選手の皆さんは、あれだけ過酷なトレーニングに耐え、頑張ることができるのでしょうか。

□やる気を生み出すゴールイメージ

オリンピック選手が頑張れるのは、目標が明確で具体的だからです。金メダル獲得は必ずしも人生の成功や安泰を意味していませんが、そんな利害は関係なく、選手は、純粋に世界の頂点に立ちたい、応援してくれた人、支えてくれた人に恩返しをしたいという夢を描いています。

皆さんに参考にして欲しいのは、選手達の目標の立て方と計画性です。選手達は、「〇〇年の〇〇オリンピックで自分は優勝する」と目標を設定します。仮に4年後として、これを長期目標といいます。そして、ゴールから現在までの道筋を逆算して、その間に開催されるオリンピック選考会や各地で開催される大会について周到に調べ、いつ頃のどの大会でどの程度の位置にいないかならなければならぬかを探り、さらに目標を具体的に定めます。「頑張る」という精神論ではなく、「〇〇年の〇〇大会では〇位以内入賞」「〇〇年の〇〇大会では自己ベスト」「個人では〇位、団体では〇位」など明確な目標値を定めます。これを中期目標といいます。

長期目標、中期目標を定めたら、中期目標となる大会から現在までの期間をさらに細分化し、例えば1ヶ月後の短期目標を設定します。そして、成果を出すために必要な日々のメニューを科学的に分析し作り上げます。強度を上げる練習、疲労を抜く練習、徹底した休養日なども細かく設

定します。1ヶ月分の短期目標も、一日単位のメニューにまで細分化します。さらに、1時間の練習の中でも、漫然と練習することはありません。ウォームアップにしても、筋トレにしても、体の中の、どの筋肉を鍛えているのかを意識し、自分の体の状態と対話しながら鍛えていくのです。

□やる気のためにはまず目標

成果を出すアスリートは、目標達成のために、今、必要なこと、大切なことは何かが明確に分かっています。だから、今日はだるいから練習を休もうという考え方にはなりません。逆に、同じように努力していても、目標が明確でないと成果は出ません。大切なことは、がむしゃらに努力するのではなく、努力の結果として達成するゴールを決め、その実現に必要な条件や戦略を考えてから努力をすることです。

これは、スポーツに限らず、いわゆる勉強にも当てはまります。勉強をしようという意欲の源は、皆さんの心の中に、勉強によって得られる目標があるかということに尽きます。勉強のやる気が起きない、長続きしない、寝てしまう等、すべて、学習意欲を支えるはずの目標が明確でないからか、あっても本当の意味で深層心理にまで働きかけるレベルでないからです。先生達が、「目標を持ちなさい」とか、「進路どうするのか」「志望大はどこか」と何回も尋ねるのは、目標が明確な者が伸びることを知っているからです。

□目標を決めるには

もちろん、人生はオリンピックとは違います。オリンピックは金メダルという分かりやすい目標がありますが、人生においては、何が金メダルなのか分かりません。複雑な現代社会においては、自分のやりたいことが分からないのがむしろ当然なのです。だから、私は、今の若い世代ほど、「夢は〇〇です」と答えにくいと思っています。これからの世代は、様々なことに挑戦した結果、あるとき気がついた時、たぶんこれが自分がやりたかったことなのだろうと後からしみじみ思うものが、現代の「夢」なのかもしれません。

だから、高校生の皆さんは、目標が見つからない、やりたいことが分からないということで焦らないでください。

「夢は〇〇」という言葉は、自分の意欲を高めるための手段だと考えていいのです。とりあえず、今の段階で興味があることを仮目標と定め、やってみればいいのです。やってみて、現実には可能かどうかということも大切ですが、現実的になりすぎて、自分のモチベーションを高めることができないならマイナスになります。とりあえず走りながら考える方が、悩んでいて走らないより成果は出るでしょう。走ってみて、どうもコースが違うと思ったらコースを変えればいいし、今は複数のコースを走る時代であります。

本来なら、目標を定めるには、様々な体験を積むことが必要です。その中で、自分を劇的に変えるような感動的な体験があれば理想的ですが、コロナ禍の今、職業体験どこ

ろか、オープンキャンパスでさえも体験することは困難になっています。しかし、皆さんは感受性が鋭い世代ですから、現地に行かなくとも、様々な媒体による間接的な体験でも意欲を駆り立てることは可能です。例えば、読書や映画等は実体験ではありませんが、他者の人生を擬似的に体験する行為ですので、自分を変える契機になるかもしれません。校長通信39号で宮本延春さんを紹介しましたが、彼は中学校時代オール1の成績でありながら、テレビで見たアインシュタインの番組に感動し、物理を学びたいという目標を持った結果、勉強をやり直し、定時制高校から名古屋大学の大学院にまで進学しました。テレビ番組でもこのような力があるのです。つまり、「そのことをイメージしただけで、わくわくするような映像」が心にあると、やる気が出てくるのです。

□目標は複数持つ

入学式で「少なくとも三兎を追い」と話したことを覚えているでしょうか。「二兎を追うものは一兎をも得ず」ということわざの逆を説いた言葉です。「学業、部活動、学校行事」の3つに積極的に取り組もうという意味ですが、複数の目標があると、一つがうまくいかないときでも、もう一つの目標が自分に自信を与え、支えてくれるという意味もあります。

アスリートにしても、オリンピックを目標にしたからといって、必ずしも出場することができる訳ではありません。また、スポーツを職業としていくことは簡単ではありません。途中で夢が破れることはあり得ます。また、誰でも夢は変化します。皆さんが、高校の時に思い描いていた学問分野に進学したとしても、まったく違った仕事に関わるようになることはよくあるのです。例えば、日本人女性初の宇宙飛行士としてスペースシャトルに搭乗した向井千秋さん（現・東京理科大学特任副学長）は、心臓外科医から宇宙飛行士にチャレンジしたのですが、向井さんが高校時代に宇宙飛行士という目標を設定していたわけではないと思います。向井さんは、非常に好奇心旺盛な努力家だったといえます。宇宙飛行士にチャレンジしようと決めてから、苦手な英語にも取り組み、体力をつけるためにプールに通ったそうです。つまり、夢が広がると、努力の幅も広げることができるのです。

だから、現在、興味のあることが多く絞りきれないことは悪いことではありません。現在は、理系の大学だと平均で4割が大学院に進学します。（これが国公立大学理系となると6割から7割になり、難関大になるほど大学院進学率が高くなります。）つまり、大学に進学すると、高校時代とは比べものにならないくらい世界や可能性が広がるのです。だから、夢が変化したり、複数あったり、増えたりするのは当然です。

複数の夢を持っている人は、一つの夢にかけた思いを、次の夢に結びつけ、飛躍する可能性がでてきます。趣味と研究が結びつき、イノベーションが起きるかもしれません。複数の夢を持って、それぞれに夢中になってください。そして、夢を持っている自分を好きになってください。

□花を支えるのは根っこ

昔は、大学合格を電報で「サクラサク」と伝えました。大学合格を始めとする皆さんの夢の桜もきっと咲くでしょう。大切なのは、花を咲かせるためには、花の咲いた姿を目標としてイメージしながら、それ以外の大部分の時は、地中で根を伸ばしたり葉を茂らせたりして、栄養を蓄えるという地道な努力をしているということなのです。

詩人の大岡信が、染織家の志村ふくみさんの仕事場での体験を「ことばの力」という随筆に書いています。大岡さんは、志村さんの仕事場で、実に美しいピンク色の着物を

目にします。大岡さんは、志村さんに、このピンク色は何を使って染めたのかと聞いたところ、志村さんは「桜です」と答えました。大岡さんは、てっきり桜の花びらを煮詰めてピンク色を取り出すものと思ひ込むのですが、志村さんに詳しく聞いてみると、それは桜の樹皮から取り出したものだったのです。その話を聞いたときの感動を大岡さんはこう記しています。

私はその話を聞いて、体が一瞬ゆらぐような不思議な感じにおそわれた。春先、間もなく花となって咲き出でようとしている桜の木が、花びらだけでなく、木全体で懸命になって最上のピンクの色になろうとしている姿が、私の脳裡にゆらめいたからである。花びらのピンクは幹のピンクであり、樹皮のピンクであり、樹液のピンクであった。桜は全身で春のピンクに色づいていて、花びらはいわばそれらのピンクが、ほんの先端だけ姿を出したものにすぎなかった。

考えてみればこれはまさにそのとおりで、木全体の一刻も休むことのない活動の精髓が、春という時節に桜の花びらという一つの現象になるにすぎないのだった。しかしわれわれの限られた視野の中では、桜の花びらに現れ出たピンクしか見えない。たまたま志村さんのような人がそれを樹木全身の色として見せてくれると、はっと驚く。

このように見てくれば、これは言葉の世界での出来事と同じことではないかという気がする。言葉の一語一語は桜の花びら一枚一枚だといっている。一見したところぜんぜん別の色をしているが、しかし、本当は全身でその花びらの色を生み出している大きな幹、それを、その一語一語の花びらが背後に背負っているのである。そういうことを念頭におきながら、言葉というものを考える必要があるのではなからうか。そういう態度をもって言葉の中で生きていこうとするとき、一語一語のささやかな言葉の、ささやかさそのものの大きな意味が実感されてくるのではなからうか。美しい言葉、正しい言葉というものも、そのときはじめて私たちの身近なものになるだろう。

「言葉の力」（大岡 信）より一部抜粋

私達の人生も、この桜のピンクと同じではないでしょうか。満開の桜の花のピンクは人生の一部にしか過ぎません。私達の周りのささやかなものに、桜の花のピンク色の源が存在しています。それを桜は時間をかけて集め、花という形にして私たちに示しています。

皆さんも、この夏、自分がどんな花を咲かせるかイメージしてください。そして、将来、美しい花を咲かせるため、あちこちに埋もれている、見えない栄養を集めてください。皆さんの夏休みが充実したものになることを祈念していません。

念ずれば花ひらく

坂村 真氏

念ずれば
花ひらく

苦しいとき
母がいつも口にしてた
このことばを
わたしもいつのころからか
となえるようになった
そうしてそのたび
わたしの花が
ひとつひとつ
ひらいていった