



心と体を休める夏、自分の力を伸ばす夏

明日から、生徒の皆さんにとって待ちに待った夏休みに入ります。全国的な猛暑が続き、ぐったりしてしまうときもあるかもしれませんが、休むときはしっかりと休み、やるべきことにはしっかり取り組みながら、「有意義な夏休みにできた」と自分で思える長期休業の過ごし方を心がけてほしいと思います。

夏休みの宿題を終わらせることがゴールになってしまいがちではありますが、自分の苦手な教科にじっくり取り組むチャンスです。一人一人、長期休業中の学習計画を立てていますので、保護者の皆さんも進捗状況を確認しつつ、叱咤激励をお願いいたします。家で集中できない場合には、涼しい教室で勉強したり、わからないところを先生に聞きに来てください。

さて、1学期はたくさんの出会いがありました。行事や部活動を通して、新たな友情、絆も生まれたと思います。2学期は、さらに自分たちで自分たちの学校がもっともっとよくなるよう、定めた目標に向かって頑張りたいと思います。



誰かと比べず、昨日より今日、今日より明日へ一歩ずつ！

最近、「GRIT」という言葉が注目されています。最近のバレーボール男子日本代表のかけ声も「1、2、グリット！」になったこともニュースになっていました。成功するかどうかは、生まれ持った才能や環境によってのみ決まるのではなく、grit=「やり抜く力」こそが重要であり、大人になってからもトレーニングによって後天的に伸ばすことのできる能力といわれています。

- ・ **Guts** (ガッツ) : 困難なことにも立ち向かう **度胸**
- ・ **Resilience** (レジリエンス) : 苦境にもめげずに立ち直る **復元力**
- ・ **Initiative** (イニシアチブ) : 自ら目標を見つけて取り組む **自発性**
- ・ **Tenacity** (テナシティ) : 最後までやり遂げる **執念**



自分で立てた目標に対して、粘り強く取り組めるかどうか。その力を伸ばすためにどんな心が必要か。そのヒントを、下記のバスケットボール元日本代表の渡邊雄太選手の手記から学びたいと思います。

バスケットボールがうまくなるために僕が実践しているのは、足下を見ながら着々と成長し、ステップアップするスタイルだ。常に今の状況よりも少し上のレベルを見据え、チャレンジしていく姿勢を大事にしている。何もいきなり頂点を目指す必要はない。昨日よりも今日、今日よりも明日という スパンで少しずつ前進していけばいい。

これを続けていけば、1年後には確実に大きな成果を得られる。焦っても夢の達成が近づくわけではないのだ。時間がかかってもいいから着実に目の前の課題をクリアしていく。結局これが夢にたどり着くための近道となる。どの世界でも、必ず上には上がいる。実際に NBA に身を置いて気づいたのは、彼らを仰ぎ見ながら、追いつき、追い越すことばかり考えていてもキリがないという事実だ。だからこそ僕は、他者とは比べず、自分の身の丈に合った方法で少しずつ成長することを目指すようにした。ライバルをつくって競争心を煽(あお)り、相手に打ち勝つことをモチベーションとしている人もいる。自分もそうしていた時期はあった。だが、それはもうやめた。比較する相手は、結局、自分自身にしたほうがいい。周りがどうであれ、自分が成長すれば試合に出られるチャンスは確実に膨らんでいく。自分の成長を知るには、昨日の自分と今日の自分、1ヵ月前の自分と今日の自分、1年前の自分と今日の自分を比べてみることだ。日々、自分に向き合いながら少しでもいいから成長していれば、過去の自分よりもいまの自分が良くなっていることを確実に認知できる。同時に、自己評価もしやすい。過去の自分と今日の自分を比べたとき、まったく良くなっていないと感じる日もある。それは、単純に練習が足りないだけであり、そこには他人という要素が入り込んでくる余地はない。再び成長モードに入っていきたいければ、自分で自分を調整し、軌道に乗せていけばいいのだ。成長を実感するための現実的な方法を得たいなら、他人と比べるのはやめて、1日前の自分、1ヵ月前の自分、1年前の自分と比べるようにしたほうが絶対にいい。

(出典:「好き」を力にする 渡邊雄太)