

# 3年学年だよ

平成 22 年 12 月 15 日  
岐阜県立大垣東高等学校  
校長 浅野 裕司 3年学年会

## 「準備がすべて」

この言葉は、前回のサッカーワールドカップ日本代表の本田圭介選手が言ったものです。インタビューされるたびに、彼はこの言葉を言っていました。彼が大切にしてきたことは、試合で何をするかではなく、試合の前までに何をするかでした。ワールドカップのずっと前から、本番で結果を残すための練習をし、それまでの試合でも本番を想定しながらプレーをし、常に本番を意識して「準備」をしてきたそうです。その結果、本田選手は素晴らしい活躍をしました。「準備がすべて」を逆に言うと、「本番の前に結果は決まっている」だと思います。皆さんの中の多くがこれから受験を迎えます。例えば、センター試験。1月15・16日にいくら一生懸命問題を解いても結果は付いてきません。勝負はセンター試験の前日、もっと言うと試験開始のチャイムが鳴った時にはもう決まっているからです。「準備がすべて」というのは、受験に限らず様々な場面に当てはまります。目標を達成するために、しっかりと「準備」をして欲しいと思います。

## 「君が乗り越えた壁はいつか君を守る盾となって君をそばでいつまでも支えるだろう」

曲名 ライフイズビューティフル 作詞 ケツメイシ

今皆さんは人生の大きな岐路に立ち、どの道を歩こうか悩み苦しんでいると思います。私も皆さんと同じ頃があったのでその気持ちはよく分かります。けれど、高校を卒業し社会に出るほうが絶対に大変です。自分がする全てのことが自分の責任になるからです。社会に出て働くことの方が大変です、本当に…。ただ、社会に出て大変なことを乗り越えようとする時に自分を支えてくれるものは、自分が今までに乗り越えてきた壁の数と高さだと思います。私自身も今こうやって社会人として働いていますが、支えとなってくれているのは、学生時代に受験勉強の苦しみや部活動の厳しい練習を乗り越えたことです。それを支えに社会人になって乗り越えた壁が、5年後10年後の将来大きな壁にぶつかった時に、また支えとなってくれると思います。もしあの時目の前の壁から逃げ出していたら、絶対に今の自分はなかったでしょう。今日の前にある壁から逃げずに乗り越えてください。間違いなくそれが今後のあなたの人生の支えになってくれます。

## 「ROUTINE」

この英単語の意味を知っていますか？辞書には「日課、いつもの手順」と書かれています。この言葉はスポーツの世界でよく使われています。耳にしたことがない人も一度は必ず目にしていると思います。イチローがバッターズボックスで1球ごとにバットを持った右手を投手に向けるあの動作です。また横綱白鵬は朝稽古から土俵入りまでを必ず同じ時間に行ない、取り組み前には必ず左足を見てから右足を見るそうです。トップアスリートの多くはこの「ROUTINE」を行っています。毎回同じことを繰り返すことによって、本番でも緊張せずに最高のパフォーマンスが出せると言われています。皆さんも冬休みを利用し、本番と同じ時間に起き、同じ時間割で勉強したり、背伸びや深呼吸をしてから問題を解き始めるといったように、自分自身の「ROUTINE」を作ってみてはどうでしょうか。

最後に私の好きな言葉を紹介したいと思います。

- うまいかない時に他人や環境のせいにする人間は幸福にはなれません 島田紳助(タレント)
  - やっぱり近道はないよ、真ん中の王道が近道なんだよ タモリ(タレント)
  - 結局、やり続けた奴が勝ちでしょう 哀川翔(俳優)
  - 一番辛い道を進むのが、一番成功の近道  
1つのことを諦めずに最後までやり通すと、必ず努力は報われる 魔裟斗(元K-1王者)
  - 心が変われば行動が変わる 行動が変われば習慣が変わる 習慣が変われば人格が変わる  
人格が変われば運命が変わる 星稜高校野球部総監督 山下智茂(松井秀喜の恩師)
  - 次、生まれ変わったらこうしたい、とか言う人がおるけど、次はないよ 辰吉丈一郎(プロボクサー)
  - 努力は必ず報われる もし報われない努力があるのなら、それはまだ努力と呼べない 王貞治
  - 勝負事というのは、最後は気持ちの強い者が勝つと思う 清原和博(元プロ野球選手)
  - 夢は逃げない、逃げるのはいつも自分だ 高橋歩(実業家)
- (文責 澤田)