

## 進路講演会「夢をかなえるコツ」を開催しました



5月22日(金)福島大学名誉教授の白石豊先生に来校いただき、3年生対象の進路講演会を開催しました。白石先生は、サッカー・ワールドカップ南アフリカ大会日本代表監督岡田武史氏を始め、2005年最多勝を挙げたプロ野球下柳剛投手や田中賢介選手など、数多くのスポーツ選手のメンタルトレーニングをされた方です。

### ～生徒の感想より～

○姿勢や呼吸法などの身近なことがリラックスや集中につながると聞いて、実際に習慣づけて活用していきたいと思いました。また、自己評価をすると、自分のだめなところや直したいところがどうしても思いつくけれど、夢を叶えるために、自分の強みで勝負するというのが、心に残って、生きていく中で、必ず自信になるものであるという言葉が大切にしたいと思いました。進路で悩むことが多くあるけれど、私の将来は“人が決めるものではなく、自分自身が決めるもの”だから、しっかりと考えて必死に頑張って合格した自分をイメージしていきます。

○今回の講演会で、受験はスポーツの世界でトップに立つことよりも簡単なことであること、どんなにすばらしい成績を収めているスポーツ選手でも、自信がもてなかったり大きな壁に立ち向かっているということが印象に残った。3年生になって、模試の結果を振り返ったりする際に結果が悪くて自信が持てず、マイナスな気持ちになり不安がつのっていたけれど、今回の講演を聞いて、受験に合格することよりも、さらに困難なことがあることを実感した。辛くなくても諦めず合格できるように勉強したり、講演で紹介されていた呼吸や姿勢を意識して勉強したい。優秀な成績を収めている人は、必ずずっとすごいというわけではなく、挫折を乗り越えた先で勝ち取った成績であることも実感したので、大変でしんどくなっても諦めず一生懸命受験が終わるまで頑張りたい。

○白石先生の実体験をもとにしたお話を聞いて、不思議と自分も変われるかもしれないという親近感が湧きました。また、実際に「リラックス技術」を体験したことで、自分の本番にも役立てられそうだと思います。自己評価では、「集中」の項目が特に低いことが分かり、自分の弱みを知ることができたので、これから克服していきたいです。一方で「過去のタイムライン」を振り返ることで自分の強みを見つけられることも分かったので、強みをさらに伸ばしていきたいと思いました。今回教えていただいたことは、勉強やスポーツだけではなく音楽に活かせると思うので、夢を叶えるために積極的に取り組んでいきたいです。

○スポーツでのメンタルケアについての講話でしたが、勉強にも通ずるものがあるなと思いました。私は今まで自信は結果によってつくものだと考え、またそのように教わりました。けれど実績のあるスポーツ選手でさえ自信がもてないこと、また私自身も良い点をとれても、自信が継続しなかったり悪い結果になってしまうと、ひどくおちこむことを何度か経験し疑問を感じていたので、その考えを捨てて、白石先生のおっしゃった試験までの努力を自信としてもっておきたいと思いました。萩原選手の話で「本番に弱い」と言っていたのが、今の自分と重なりました。結局それは自信のなさや成功をイメージできていなかったからだを知り萩原選手の行った自分の成功した姿を思い、文字にして目につくように自分の部屋に貼って勉強の活力にしたいです。

