

1 学年通信

Practice Makes Perfect

担当：新海

今月の学年通信の担当は、「元気の押し売りポジティブ人間」で有名な新海です。この機会に私がどのようにポジティブに生きているのかを紹介したいと思います。

ポジティブに生きる秘訣その① ～ 験を担ぐ ～

験を担ぐ（げんをかつぐ）「良い前兆であるとか悪い前兆であるとかを気にする、すなわち、縁起を気にすることや、縁起を気にして物事の成功を願った行動を行うこと。」という意味があります。例えば、試合の前にカツ丼（勝つ丼）を食べるとか試験の前にタコを飾る（置くとパス）とかそういったことです。そしてもう一つ「ある物事に対して、以前に良い結果が出た行為を繰り返し行うことで吉兆を押し量ること。」という意味もあります。私はアーチェリー部の顧問をしています。重要な試合に監督として参加する際には髪を切って試合に臨みます。まさに、験担ぎです。これによって選手たちは、全国制覇や日本代表の枠を勝ち取ってきたと信じています。

ここまで話をしたところで、こんな言葉が頭に浮かんでいる人はいないでしょうか。「ルーティン」
2015年の流行語大賞にもなったこの言葉は元ラグビー日本代表の五郎丸ポーズから、とても有名な言葉になりました。何かをする際に毎回同じ動作をする、学術用語では“ブレ・パフォーマンス・ルーティン”というものです。験担ぎでの「ある物事に対して、以前に良い結果が出た行為を繰り返し行うことで吉兆を押し量ること。」というものと近いものを感じませんか？しかし、当時ラグビー日本代表のメンタルコーチをしていた荒木さんはこんなことを言っていました。「よく“ゲン担ぎ”だとか“精神統一”だとか言われることがありますが、実際は違います。ルーティンという“動作のプロセス”そのものに集中できるようになることが大事なんです。」と。このように、験担ぎとルーティンは似て非なるものであると多くの専門家は言います。そしてそのルーティンとは、より良好なパフォーマンスを生み出すための道筋（必要なことは何か、何かをすべきかなど）が立てられているかどうかを確認する合理的な手段として存在し、精神的な落ち着きや自信を呼び覚ます効果があるとされています。簡単に言えば、緊張した場面で自分を自分でコントロールする意識（ルーティン）を持つことによって緊張を抑え、集中力を高めるということです。

私はこの「験担ぎ」と「ルーティン」には共通点があると思っています。それは「安心材料を集める」ということ。これをやったからうまくいく、これをやったから受かる、これをやったから勝てる。根拠のない自信とも言いましょうか。これを集めることが、ポジティブであるためにとても重要なことなのです。

ポジティブに生きる秘訣その② ～ 運気を集めて逃がさない ～

「土用を制するものは運を制する」という言葉を聞いたことはありますか。皆さんが良く聞く土用は「土用の丑の日にはウナギを食べる」というものでしょう。ちなみに今年の土用丑の日は7月30日です。それで、その土用、実は年に4回あり、それぞれ立春、立夏、立秋、立冬の前18日間の期間のことを言います。今年の立春が2月4日なので今がちょうど冬の土用にあたります。この土用の期間が何かというと、季節の変わり目で体調を崩しやすいため普段以上に気を付けて行動をしたり、旬のものを食べて体に活力を取り入れたいという期間です。春の土用は戌（イヌ）の日に「イ」のつくもの（イカ・いちご）、夏の土用は丑（ウシ）の日に「ウ」のつくもの（うなぎ）、秋の土用は辰（タツ）の日に「タ」のつくもの（玉ねぎ・大根）、冬の土用は未（ヒツジ）の日に「ヒ」のつくもの（ひらめ）などを食べるのが良いとされています。そしてこの期間には「避けたいほうがいい・やらないほうがいい」といわれることがいくつかあるのですが、長くなりますので土用についてより深く知りたい人は自身でお調べください。

私がここで言いたいことは、暦に従って生きろということではありません。笑顔で生活をしようということ。特に土用の期間は体調を崩しやすい上に気分が沈みがちになるそうです。どよ〜ん（土用）と。だからこそ笑って土用を乗り越えることで運気を上げるのです。かなり迷信に近いものがありますが、他にも心掛けていることがたくさんあるのでもう一つ紹介します。「ため息をつくとき幸せが逃げる」といいますよね。人間は深呼吸をすることでリラックスができます。ため息もその一種ではあるのですが、ため息をついた際には幸せが逃げてしまう前に吸い込みます。バカバカしい話ではありますが、そんな小さなことを繰り返しながら運気を溜めていると思込むことでポジティブを維持していくのです。

何かを信じる。

さて、ポジティブに生きる秘訣を話してきましたが終わりに最重要ポイントを教えます。それは「何かを信じる」ということです。私は決まった宗教に入っているわけではないですが、クリスマスも好きだし正月には初詣に行きます。これは日本が持つ独特の宗教観があるからとも言えますが、強く祈ったり願ったりすることは自身の望みを叶えるエネルギーになると思っています。自身の望みを叶えるために何かを信じる。そこから生まれるものが「信念」というものです。かつて、私がアーチェリー日本代表をしていたころに信じていたものは、このポジティブな自分（もちろん験担ぎやルーティンも含め）と、何もしてくれなくても顔を見るだけで安心する監督とコーチでした。信じるものがそこにあるからこそ、安心できるしきつとうまくいく。もし今、何もうまくいかずに悩んでいるのであれば、疑う気持ちを捨てて、身近にいる友達・親・先生・監督・コーチそして自分自身を信じてみてはどうでしょうか。

☆2月（如月）の行事予定・月訓『反省』

1	水		15	水	
2	木		16	木	
3	金	身だしなみ指導（再）	17	金	立春
4	土	受験対策講座⑬	18	土	
5	日		19	日	第3回実用英語技能検定（二次）
6	月		20	月	卒業式準備（5・6限）
7	火	常任委員会	21	火	賞状・賞品授与式
8	水		22	水	卒業証書授与式
9	木		23	木	天皇誕生日
10	金		24	金	学年末試験①
11	土	建国記念日	25	土	
12	日		26	日	日商簿記検定試験
13	月	チャレンジ0週	27	月	学年末試験②
14	火	予餞会	28	火	学年末試験③

☆コラム『no longer “enough in the tank”』

ニュージーランドのアーダーン首相（42）が突然、辞任を表明した。世界で初めて現職の首相として産休を取得し、長女を出産したことで知られる注目の女性リーダーは、在任中にテロ対策や気候変動問題、子どもの貧困対策など野心的な政策に取り組んできた。彼女は、首相の職務は“エネルギー満タンでなければ務まらない。自分がリーダーとしてふさわしいか、そうでないかを見極める責任がある。”と述べ、“そのときが来た”とした。会見の最後にパートナーに「結婚しましょう」と締めくくった。2月からは娘の小学校生活が楽しみとのことだ。

~~~~ Team Blue-1 Manager ~~~