



まじめな努力 = 楽しい時間

担当：新海

新しい年が始まりました。なんとなく「もう1年が始まったなあ」と感じている人も多いかもしれません。でも、高校生活も気づけば折り返しを過ぎました。入学した頃と比べて、できるようになったこと、考え方や変わったこと、きっと1つや2つではないはずです。3学期は、何かを一気に変える時期というより、これまで積み重ねてきたものを少し整える時間です。勉強のやり方、生活リズム、人との関わり方。「これ、意外と悪くないかも」と思える形を見つけていきましょう。

進路のことを考えて不安になるのも普通です。迷ったり、立ち止まったりする時間も、ちゃんと前に進んでいます。比べる相手は、まわりの誰かじゃなくて、昨日の自分。大きな目標じゃなくて大丈夫。

「今より少しだけ前へ」を合言葉に、3学期を過ごしていきましょう。

さて、今月の学年通信の担当は、「元気の押し売り」で有名なポジティブ新海です。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推し量ること。」という意味もあります。わたしはアーチェリー部の顧問をしていますが重要な試合に監督として参加する際には散髪をして試合に臨みます。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」何かをする際に毎回同じ動作をする、学術用語では“プレ・パフォーマンス・ルーティーン”というものです。験担ぎと近いものを感じませんか？しかし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。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。根拠のない自信とでも言いましょうか。これを集めることが、ポジティブでいるためにとても重要なことです。

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26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。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。これで土用を制し運を制す！！からの運を逃がさない秘訣が次です。「ため息をつくと幸せが逃げる」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い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とも顔を見るだけで安心する監督とコーチでした。信じるのがそこにあるからこそ、安心できるしきっとうまいく。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・コーチを信じてみてはどうでしょうか。

☆1月（睦月）の行事予定・月訓『希望』

1	(木)	閉門	祝元日 	17	(土)	大学入試共通テスト
2	(金)	閉門		18	(日)	大学入試共通テスト／情報処理検定
3	(土)	閉門		19	(月)	
4	(日)			20	(火)	一般入試準備（3限+昼+準備） 実力診断テスト（1～3限）
5	(月)	学校省エネデー		21	(水)	一般入試（在校生休校）
6	(火)			22	(木)	
7	(水)	始業式 身だしなみ指導		23	(金)	
8	(木)	基礎力診断テスト		24	(土)	
9	(金)	課題試験 寺子屋開始		25	(日)	簿記実務検定
10	(土)			26	(月)	1・2年朝礼
11	(日)			27	(火)	第3回SPⅠ模試／執行部合同会
12	(月)	㊗成人の日 		28	(水)	
13	(火)	推薦入試準備（3限+昼+準備）		29	(木)	常任委員会
14	(水)	推薦入試（在校生休校）		30	(金)	
15	(木)	身だしなみ指導再検査		31	(土)	
16	(金)	情報技術検定				

☆コラム 私の験担ぎ～予測できない未来への不安に打ち勝つために～

私の験担ぎは、1月18日（日）開催の『にしおマラソン』で昨年度に引き続き完走すること。もしも、達成できたなら、今年の一年も平穏に過ごせる。そう信じたいのです。～ 2nd Grade Teacher Okubo ～