

平成30年7月5日(木)  
全国大会、甲子園予選壮行会 激励の言葉

秋田県立本荘高等学校 校長 今井 智幸

帝京大学ラグビー部のように、最高の舞台を大いに楽しんで

端艇部、柔道部、弓道部、ヨット部、放送部、そしてカヌーの選手の皆さん、高校生の夢の舞台インターハイや全国高等学校総合文化祭への出場、本当におめでとうございます。見事全国への切符を手中にしたことはもちろんですが、これまで目標に向かって、努力を継続し、工夫を重ねてきたことに心から敬意を表します。

硬式野球部の皆さん、いよいよ今年ちょうど第100回目を迎える全国高校野球選手権記念秋田大会が来週11日(水)から開幕します。

大会を直前にして皆さんの心境は、今どのようなものでしょうか。それぞれ胸に期するものがあるかと思います。

今年1月8日、全国大学ラグビーフットボール選手権の決勝が、8連覇中の帝京大学と、過去12度の優勝を誇る明治大学で行われました。試合後半で13点差をひっくり返し、帝京大学が1点差で9連覇を成し遂げた熱戦は、ラグビーファンだけでなく多くの人々を魅了しました。

「我慢の時間が長かったが、きついか苦しいか思うのではなく、厳しい時間を楽しむということを全員で信じて実践できた。その結果が優勝という形で表れて本当にうれしいです」。優勝インタビューでの、主将 堀越 康介 さんの言葉です。

帝京大学ラグビー部監督 岩出 雅之 氏は、大学でスポーツ心理学を担当する教授です。9連覇の原動力の一つに心理学の活用があると言います。激励の言葉として、ラグビー選手としてだけでなく、人として大きく成長することを重視する 岩出監督 の考え、9連覇の偉業を成し遂げた帝京大学ラグビー部が取り組んできたことのほんの一部を紹介します。『常勝集団のプリンス 自ら学び成長する人材が育つ「岩出式」心のマネジメント』(日経BP社)は、勉学、部活動はもちろん、自ら自分をマネジメントし、自己を成長させる力への気づきをも促すとても魅力的な本です。

これまでの努力をいかに発揮し、悔いを残さない試合をするために、

- 1 普段の練習、生活を通じて、フロー状態に入る技術を身につける
- 2 大事なものは「未来」や「過去」ではなく「現在」
- 3 「楽しさ」を活動の中心に置く
- 4 成長マインドセット
- 5 困難を乗り越える力、セルフエフィカシー

の5つを簡単に紹介します。

#### 1 普段の練習、生活を通じて、フロー状態に入る技術を身につける

時間を忘れるほど何かに熱中したという経験は、誰にでもあるはずですが、それが、フローとかゾーンと呼ばれる状態です。その時、集中力が高まり、自分の能力がいかに発揮されやすくなります。フローを体験することで、人は楽しさを感じます。フローに入っていると、相手にリードを奪われていても、その時間が「わくわくするような楽しい時間」と思えるようになります。大事な場面というのは不安やプレッシャーに襲われやすく、そうした状況でフローに入るためには、普段の生活や勉学、練習時などの平常時に、フローに入るスキルを磨いておくことが欠かせないことを強調しています。

#### 2 大事なものは「未来」や「過去」ではなく「現在」

実力を発揮できない原因は、「現在」の自分に集中できず、もっと練習しておけばよか

ったといった「過去」への後悔、失敗したら、負けたらといった「未来」への不安に、心がとられてしまっているからです。どんどん流れていく「今」に心理的エネルギーを集中し、いかに楽しむことができるかが、選手のパフォーマンスを最大限に上げることを知っておいて欲しいと思います。

### 3 「楽しさ」を活動の中心に置く

人は、取り組んでいることに「楽しさ」を感じる時、モチベーションが最大になり、集中力が高まり、能力が全開になります。試合の時だけでなく、普段の練習や生徒同士のミーティングなど、生活のさまざまな場面で「楽しさ」を感じられるように工夫すれば、各場面でのパフォーマンスが大幅に上がり、勉強でもスポーツでも結果を残せるようになります。最も大事なことは、「現在」を100%楽しむことです。帝京大学ラグビー部主将堀越さんの言うように、我慢の時間、厳しい時間でも楽しむ力があれば、成功する確率が高まります。

### 4 成長マインドセット

マインドセットとは、その人が持っている経験や価値観に基づく考え方の枠組みや思考様式のことです。「成長マインドセット」は、能力は誰でもいつでも伸ばすことができる、いまはできないことでも努力すれば必ずできるようになるという考え方や信念のこと、その逆が「固定マインドセット」で、努力は無駄と考え、困難な出来事にぶつかると、すぐにあきらめてしまう反面、物事が思い通りにいかないと、他者や周囲のせいにする傾向があります。自分の成長・可能性を信じる「成長マインドセット」の人は、高い成長と成果が出せる人です。自分はいま成長マインドセットでいるかどうか、常に意識しておく必要があります。自分の成長・可能性を信じる人は伸びるのです。

### 5 困難を乗り越える力、セルフエフィカシー

試合前に選手の士気を高めて、ある種の興奮状態にして送り出すチームがありますが、このやり方は、一時的に効果があるものの持続力がない、ある時点で興奮状態が冷めると、魔法が解けたように総崩れ状態になる、と言います。

できそうだと自分を信頼する感覚、「セルフエフィカシー」が大切です。セルフエフィカシーには、いまのありのままの自分と向き合い、いいところも悪いところも含めて受け入れる「自己受容」と、自分の価値や存在意義を認める「自己肯定感」が欠かせません。

スポーツには、かけひきがつきものです。相互に主導権を握ろうとし、試合を有利に運ぼうとする攻防がつきものです。たとえ予想外の戦略・戦術で不測の事態に見舞われたとしても、チームでカバーしあい、冷静に対応し、ベストを尽くして楽しんできて欲しいと思います。

インターハイ、全国大会は、皆さんも知っているとおおり、各都道府県の代表として選ばれた高校生たちの、最高レベルの戦いの場です。望んでも誰もが体験することができない、人生においてかけがえのない思い出や学びとなるインターハイ、全国大会を、大いに楽しんできてください。

硬式野球部の皆さん、競り合い、もつれ、予想がつかなくなるのが、高校スポーツの本質、魅力です。高校野球は、その典型です。野球は、ピンチの連続というように困難を乗り越える競技の側面があります。最後まで、自分を、チームを信じ、競り合う試合を、わくわく感と冷静さを大切に楽しんできてください。

ご家族、部活動の仲間、コーチ、そして先生方と、多くの方々が皆さんを、これまで支え、励まし、応援してきました。感謝の念を忘れず、最高の舞台で試合ができる喜びを新たに、自己の可能性とチームの可能性にたくましくチャレンジしてきて欲しいと思います。

皆さんの活躍を、全校生徒、先生方をはじめ、ご家族、学校関係者、地域の方々と、多くの人々が、心から応援しています。

健闘を祈ります。