

【3 学期始業式】 1 月 7 日（月）

3 学期のはじめにあたり、「自己管理に心掛けること」「自分を客観視すること（メタ認知）が大切であること」について、次のような話をしました。

いよいよ新しい年、平成 31 年が始まりました。今年の 4 月 1 日に新しい元号が発表され、5 月 1 日から新しい元号がスタートします。皆さんは平成に生まれ、新たな元号の時代を生きることになります。

年末から年始にかけていくつかの駅伝競争大会が行われました。京都、都大路で行われた全国高校駅伝では、愛知県から男子は豊川高校、女子は豊川高校と光ヶ丘女子高校が出場し、地元の豊川高校は男女とも見事に入賞しました。

また、1 月 2、3 日には東京箱根間往復大学駅伝、通称「箱根駅伝」が行われました。

駅伝は日本発祥であることはご存じですか。国際名称はロード・リレーとなっていますが、長距離であることから、説明的にマラソン・リレーと言われることもあります。

しかし、外国語の記事では“E k i d e n”と表記されることが多いようです。

駅伝という言葉自体は、日本書紀（奈良時代に成立）にも記載されているほど古いものです。

駅伝競走は、江戸時代における東海道五十三次における伝馬制からヒントを得たと言われています。都と地方の間の道路網に約 16km 毎に置かれた中継所のことを「駅」といい、ここに宿泊施設や人、馬を配置していました。当時の通信手段は、文（ふみ）などを馬や人が順に走り繋げること、であったわけです。

さて、箱根駅伝の話にもどります。

以前勤めた学校に、関東の大学に入学し箱根駅伝を走り、好成績をあげた卒業生がいます。

その彼が大学在学中に、高校に挨拶に来て、話をしたことがあります。そのときこんな質問がでました。

「強さの秘訣は何ですか？」と。

彼は「自己管理です」と即答しました。

同級生、先輩、後輩だれもが全国高校駅伝に出場するような優秀な選手の集まりです。

高校の時に素晴らしい結果を出した選手は、多くの場合、高校時代はほぼ生活が管理されています。言われたとおりやればよかった訳です。

当然、強豪大学でも練習内容はメニューがきちんと組まれ、ハードなトレーニングも課せられます。

しかし、起床時間、食事の内容、学習時間、アルバイト、就寝時間、大学生ですから二十歳をすぎればお酒を飲む機会、またいろいろな誘惑もあるでしょう。

でも、自己管理ができず、流されていく選手は途中でその才能を発揮できず、脱落していくそうです。

彼は、自分の能力を最大限発揮するために、何を優先すべきかをはっきりとさせ、それを実行しました。

人にはそれぞれ得手・不得手、強み・弱みがあります。

思うとおりにならなかったこと、失敗したことを、都合のよい言い訳を作って自分を納得させていることはありませんか。

（もう一人の自分が）自分自身を客観視し、自分の思考や行動の特性を把握（認知）した上で、自分の強みを伸ばし、また弱みを抑えるにはどうしたらよいのかを判断し、活動していくことが大切です。

今、何を優先すべきか、何を我慢しなければいけないのか。満たされた状態は時には成長を妨げます。自分の願いを叶えるために、今の自分を客観的に捉え、為すべきことを為すことが飛躍する原動力になります。

皆さんにとって、今年がいろいろな面で自分を高める一年であってほしいと思います。