

令和2年度第2学期始業式式辞

校長 澤山 陽一

いよいよ2学期の始まりです。皆さん一人一人の努力により、夏休み中に大きな事故もなく2学期を迎えることができ、校長として本当にうれしく思っています。

2学期は、3年生にとっては自分の進路を決定する大切な学期となり、1・2年生にとっては、進路決定の準備をしたり、部活や学習などについて計画を立て、そのための努力を進めていかなければならない時期でもあります。しかし、「努力し続ける」ということは、そんなに簡単なことではありません。

そこで今回、「努力し続ける」ということについて、シドニーオリンピック女子マラソンで見事、金メダルを手にした高橋尚子さんのエピソードをみなさんに紹介したいと思います。

高橋さんは、高校2年生のときに出場した全国都道府県対抗女子駅伝で、区間47人中45位だったそうです。自分の実力を知って落ち込んでいる高橋さんに、陸上部の顧問だった中沢先生は「おまえは、素質はないが、がんばる素質はある。人の倍やって人並み、3倍やってやっと人並み以上になれるだよ。何も咲かない寒い日は下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。」とおっしゃったそうです。

この中沢先生の言葉に、高橋さんは、「他の選手に勝つために、自分は人の3倍努力しよう。」と心に決め、練習後に毎日一人でトラックを3周することを自分に課し、1回も休むことなく続けたそうです。1日3周と聞くと、たいしたことのない数字に感じますが、1週間で21周、1か月で約90周、1年では、なん

と 1095 周にもなるのです。毎日コツコツ続けると、それが成果となって表れるのだということがわかる逸話だと思います。そして、高橋さんが練習後の 3 周を走る時に心掛けたことは、苦痛と思わず、とにかく楽しく走ることだったようです。

その後、シドニーオリンピックの代表選手となり、金メダルを目指す練習においても、小出監督から課された週に 1 度行われる 80 km の地獄の長距離練習の後に、高橋さんは「ちょっと、走りに行ってきます！」と言って、きれいな景色を見ながら 1 時間ほど楽しいランニングをしたとのことでした。

この話を聞いて、私は、その日の練習をつらさやしんどさで終わらせるのではなく、楽しく終わらせることが、「努力をし続ける」ための重要なポイントなのだろうと思いました。私も小さなことですが、現在、毎日努力し続けていることがあります。それは、鼻炎による鼻詰まりを解消するための「ドクダミ茶」づくりです。5 年前に友人から教わり、毎日、翌日分のお茶を寝る前に作ることを決め、それを実行していますが、今では一日の締めくくりの行為として楽しみの一つになってきています。そして、そのおかげで、現在、鼻炎は解消され快適な日々を送っています。

みなさんもぜひ、この 2 学期に、自分の夢の実現や自分の幸せのために、毎日自分の決めた何らかの努力を続けてみてください。そして、それを継続できる最大のポイントは、最後は楽しく終わらせるということです。例えば、部活の全体練習後に友達と楽しい会話をしながら自主練習をしたり、勉強の後には大好きなおやつを食べると決めて集中して勉強したりなど、いろいろな努力ができるはず。そして、それは絶対に皆さんの夢の実現につながっていくはず

です。

では、これから始まる、2学期も、私がいつも言っているように、自分の命は自分で守ること、常に「笑顔と感謝」の気持ちを持つこと、人の話にしっかり耳を傾け生活することを、よろしくお願いします。