

校訓  
平和・自律・創造

≡ 中 ≡  
学校だより

令和7年1月24日発行  
つるぎ町立半田中学校  
校長 手塚 博也  
第 12 号



## コントロールできることに集中する

～ フレッシュャーを克服する ～

### 【1月集会（校長講話より抜粋）】

早いもので今年度も残り2ヶ月となりました。3年生は入試、1・2年生は基礎学力テストが近づいています。焦りと緊張感で何から手をつけてよいかわからず、不安な状態に陥っている人はいないでしょうか。

「不安」の正体について、興味深い話を紹介します。不安には3つのパターンがあるそうです。1つ目は、「過去にとらわれて陥る不安」です。例えば「英検に落ちてしまった」「前回の実力テストが駄目だった」など、過去の失敗に引きずられてしまうパターンです。2つ目は、「未来にとらわれて陥る不安」です。「苦手な問題が出たらどうしよう」「面接官に答えづらい質問をされたらどうしよう」など。そして3つ目は、「まだ試験範囲の勉強が終わっていない」「自分は本番に弱い」など、「現在にとらわれて陥る不安」で、現在の自分の「『ある一部分』にとらわれて、それがあたかも全てであるかのように感じている状態」です。

過ぎ去った過去は変えられませんし、入試の問題や面接の質問も自分の力ではどうすることもできません。また、現在の自分の好ましくない側面について考えることは試験が終わってからでもできます。大切なのは、「今、自分の力でできること」に集中することです。

東京オリンピックのサーフィン競技で銀メダルを獲得し、パリ五輪にも出場した五十嵐カノア選手は、新型コロナウイルス感染症拡大のために東京オリンピックが1年延長になったとき、次のような言葉を残しています。「サーフンは海との戦いでもあるし、プレッシャーや他の選手との戦いでもある。自分がコントロールできることは準備しかない。」

私はこの言葉に、不安やプレッシャーを乗り越えようとする五十嵐選手の強い意志を感じました。自然や対戦相手は自分の力でコントロールすることはできません。しかし、大会までの時間をどう

使い、どんな準備をしていくかは自分でコントロールすることができます。

1日24時間は誰に対しても平等に与えられている時間であり、「今日、これからの時間」は自分の力でコントロールすることができます。それをいかに有効に使い、納得のいく時間にしていくかが大切なのだと思います。



### 美馬地区新人駅伝競走大会

🏆 男子優勝（8年ぶり）

#### 個人表彰

1区・・・区間1位

4区・・・区間2位

5区・・・区間1位

6区・・・区間2位

おめでとうございます！