

令和6年9月27日（金）

前期終業式 校長の話

おはようございます。日が短くなって秋らしさを少しずつ感じられるようになってきました。秋といえば、食欲の秋やスポーツの秋、読書の秋、などと言われているように様々なことに取り組むのにちょうどよい季節となります。一方で、能登半島では、大雨によって、日常生活が一変する大きな被害となってしまいました。被害にあわれた方々に、松山高校教職員、松高生全員で心からお見舞いを申し上げたいと思います。

生徒の皆さんには、日常生活が送れることに感謝をしつつ、これからの一日一日を大切にしていきたいと思います。

今日で、今年度の前期が終了します。特に3年生は授業や部活動、学校行事など、松山高校で鍛えた力に更に磨きをかけ、第一希望の進路実現に向かってください。3年生の頑張りを期待しています。

さて、今日は皆さんに3つお話をしたいと思います。

1点目は、最近の部活動、行事などで皆さんの頑張りについてです。先ほど、表彰された生徒の皆さんおめでとうございます。また、お互いを応援し、高め合った全校生徒の皆さん、ありがとうございました。

今年の前期を振り返りますと、文化部では新聞部の全国大会での最優秀賞2年連続受賞や物理部の全国大会2位、運動部では陸上競技部、ソフトテニス部のインターハイへの出場をはじめ、文化部、運動部の生徒の皆さんが、素晴らしい成果を上げてくれました。また、SSHにおいても、代表生徒が全国大会で素晴らしい発表をしてくれました。さらに、英検などの検定試験においてもたくさんの生徒が受験をして成果を上げました。よく頑張っていると思います。生徒の皆さんの頑張りを讃えたいと思います。

多くの部活動で、3年生が引退し、1、2年生中心の新チームがスタートしていると思いますが、先輩たちが築いてこられた良き伝統と校風を受け継ぎ、これまで以上の成果が出るように1、2年生の生徒の皆さんには、高いレベルで文武不岐を継承して欲しいと思います。

次に、大きな行事では、松高祭がありました。台風の影響があり、準備をする期間があまりない中で、生徒会、実行委員、各参加団体がよく工夫し、来校者の目線で、満足度を高めてくれていたと思います。来場者数は4千人をこえ、昨年度よりも大幅に増えました。

来年度の松高祭に向けて、松高ならではのより素晴らしい松高祭となるように、今年度の成果や反省を生かしてください。

今日の2つ目の話は、大谷翔平選手に関するニュースについてです。

昨日のインターネットのニュースの中で、こんな記事がありました。大谷翔平の“善行”（ぜんこう）を米紙絶賛「見たことがない」 主張する「ノーベル平和賞」の可能性 という見出しではじまるニュースです。見た生徒はいますか？（中身を紹介すると）

ドジャースの大谷翔平投手はレギュラーシーズンを6試合残した時点で、空前の「53本塁打&55盗塁（53-55）」をマーク。シーズン換算で「55-57ペース」としている。米紙「ワ

シントン・ポスト」は、空前の記録を更新し続ける大谷の人間性に注目。

なんとノーベル平和賞の可能性に言及した。筆者のリック・ライリー氏は「オオタニはいい人だ」として具体例を列挙。「どこかに到着すると……打席や一塁ベース、マウンドなどで、捕手や審判、ベースコーチ、バットボーイら、近くにいる人なら誰にでも挨拶する。ダグアウトでゴミを拾うような人である」と試合中でも礼儀を忘れない人間性に注目する。という記事です。(https://full-count.jp/2024/09/25/post1624570/より引用)

皆さんは、何を感じたのでしょうか？私は、大谷選手の人間的な魅力、素晴らしさを感じるとともに、周りの人たちへのリスペクト、感謝の気持ちを伝えることが、大きな力になって、自分に返ってくるんだなと感じました。

生徒の皆さんに、こういった行動を是非、学んで、実践してほしいと思いましたので、紹介しました。夏休み明けの全校集会では、人としての基礎基本とは何かということをクリックして話し合っただけでなく、黒板に書いていただきました。その時のことを思い出して、あらためて、皆さん自身の中での基礎基本を整理して、大切にしてほしいと思います。

また、夏休み明けの全校集会では、姿かたちを整えること、特に頭髪についてはなしました。染色した生徒は注意される前に直してくださいと話しました。私は、東京都の板橋区から約1時間半をかけて通勤していますが、登下校中の生徒の皆さんの姿、形は、全体的には、とてもよくできていると思います。まだ、直していないという生徒は、先生から注意される前に、しっかりと直してください。

生徒の皆さんには、これからも、自分自身をみつめるもう一人の自分を意識しながら、マナーと品格ある松高生でいていただきたいと思います。

最後の3点目は、瞑想についてです。瞑想という言葉聞いたことがありますか？瞑想している生徒はいますか？

今に世の中は、スマートフォンの普及によって、入ってくる情報量が多すぎたり、ラインのやり取りに追われたりして、脳疲労を起こしやすいと言われています。脳が疲れてくると、精神状態が不安定になることがありますので、瞑想をすることによって、デジタルから離れて思考を断ち切る時間を作ることで心の回復につながるといわれています。

それでは、いまから私が言うことをやってみてください。

①まず目を閉じてください。②背筋を伸ばしてみましよう。③つぎに、深呼吸をしてもらいますが、鼻から息を吸って倍の時間をかけて口から吐き出すというやり方です。

はい、では、④これを、4、5回繰り返してみてください。⑤意識は無理に無にしようとせず、おなかに取り込まれる、入ってくる空気に集中して見てください。

はい、ありがとうございました。

いまやっていたいたのは簡単な瞑想で、

瞑想は、脳をリラックスさせるための手段として、①ストレス緩和、②集中力が上がる、③ポジティブに考えられるようになる、④幸福感を感じやすくなるなどの効果のほか、さらに、⑤注意力向上、⑥感情コントロール、⑦記憶力アップ、⑧免疫力アップ、などがあるとされている。

朝のホームルームの前、昼休み、帰宅してから、など、数分間の時間があればできるこ

とですので、良いといわれていることはやってみるといいと思います。

明日から3日間の秋休みとなり、10月からは令和6年度の後半戦になります。

悩んだり、心配事がありましたら、自分だけで抱え込むことがないように、遠慮なく、先生に相談してください。

結びになりますが、昨年、皆さんの先輩から松高生に伝えてほしい言葉をいただきました。それは、「立てるものは歩け、歩ける者は走れ、走れるものは跳べ」です。

常に高みを目指し、ワンランク高いレベルでの文武不岐の挑戦をお願いします。

皆さんの頑張りを期待しています。以上で私からの話を終わります。