

## 3年生終業式 「覚醒の夏」

### 式辞

3年生の皆さんへ

長かった梅雨がようやく明け、今年も暑い夏が来ます。皆さんにとっては、高校生活最後の特別な夏となります。



#### ■これから始まる22日間。やるのは今！

コロナや大雨による休校でなかなか落ち着かなかった1学期でしたが、「新しい生活習慣」のもと、皆さんにとって明日から始まる22日間は、人生を左右する22日間といっても言い過ぎではありません。やるのは今です！

そうは言っても、家に帰ればダラダラして、なかなか勉強に集中できないという人も多くいるのではないのでしょうか？



#### ■「キュウソネコカミ作戦」



そこで、今朝は、そんな人に、とっておきの方法を紹介します。名付けて「キュウソネコカミ作戦」。「キュウソネコカミ」とは「窮鼠（きゅうそ）猫をかむ」ということわざからもってきました。

窮地に追い込まれればネズミでも猫をかむくらい必死に反撃するということわざです。

#### ■強さを支える「集中力」

皆さんと同じ高校3年生の、将棋の藤井聡太七段が最年少でタイトルを獲得しました。その強さを支えているのが、対戦相手をもうならせる脅威の「集中力」です。幼少期から好きなことに、とことん打ち込んできたことで自然と養われたものです。



スポーツにしても勉強にしても、一番大切なのは何か？

それは「集中力」だということは皆さんも知っていると思います。では、一番よくないのは？……「ダラダラ」することですね。

#### ■習慣が変われば人生が変わる

野村監督の言葉にこんな言葉があります。

心が変われば、態度が変わる。  
態度が変われば、行動が変わる。  
行動が変われば、習慣が変わる。  
習慣が変われば、人格が変わる。  
人格が変われば、運命が変わる。  
運命が変われば、人生が変わる。



## ■「人生」を変える「習慣」

これから紹介するとしておきの方法とは、皆さんの「習慣」を変える方法です。ぜひ、「新しい生活習慣」のもとで、皆さんの「人生」を変える「習慣」を手に入れてほしい。

それは、とても簡単なことです。

「いつもより2時間早く寝て、2時間早く起きる」。それだけです。

例えば、12時に寝て6時に起きる人は、10時に寝て4時に起きる。それだけです。いつもの時間を2時間ずらすだけ。その「習慣」を身につけることで、皆さんの「人生」が変わります。



## ■「集中力」と「潜在能力」

それは、なぜか？理由は2つ。「集中力」と「潜在能力」です。

①家に帰ってからも、夜は長いからといってダラダラしてないですか？各教室に「スクールタイマー」があります。時間を決めて考えたり、話し合う場面で使います。

時間が限られると、人は「集中」します。朝は時間が限られています。限られた朝の時間を使うことで、「集中」するからなんです。



②もうひとつは、皆さんの眠っている力を引き出します。

「火事場の馬鹿力」という言葉を知っていますか？火事の時に普段持てないと思えるような重いタンスを持ち出すなど、人は追い込まれると、限界を超えた力を発揮します。

これは、人は追い込まれると、脳の安全装置が解除され、アドレナリンが大放出されるからなのだそうです。「火事場の馬鹿力」は英語で「アドレナリン・ラッシュ」というそうです。

アドレナリンとは脳内ホルモンの一つで「元気の素」です。このアドレナリンがたくさん出るのが朝なんです。夜に比べると3倍量のアドレナリンが出ます。だから、朝を利用して、このアドレナリンを使わない手はない。



③最後に、おまけとして、朝の新鮮な空気を目一杯吸うことができます。今だったら、東の空に、ひときわ明るい星が見えます。金星です。「明けの明星」です。こんな特典もついてきます。

ぜひ、皆さんの「人生」を変える新しい「習慣」を今日から試してみてください。試してみる価値は十分あります。

皆さんのこれから始まる22日が充実したものになることを願って式辞とします。

令和2年7月20日