

## 令和二年度 第四十七回卒業証書授与式

### 式辞

県立尼崎小田高等学校長 愛川 弘市

中庭の梅の木も満開の時を迎え、春のうららかな風が感じられる今日の佳き日に、ご来賓の皆様と保護者の皆様のご臨席を賜り、兵庫県立尼崎小田高等学校 令和二年度 第四十七回卒業証書授与式を挙げていただけますことは、誠に大きな喜びでございます。高いところからではございますが、ご臨席賜りました皆様に厚く御礼申し上げます。

ただいま卒業証書を授与いたしました四十七回生三〇八名の皆様、ご卒業おめでとうございます。また、今日まで、お子様を支えてこられました保護者の皆様、本日は誠にありがとうございます。

さて、卒業生のみなさん、三年間の高校生活はいかがでしたか。楽しかったこと、辛かった思い出、卒業を迎えるにあたって様々な思いが心の中を巡っていることだろうと思います。今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、様々な学校生活が制限されました。特に卒業生のみなさんにとっては、進路実現に向けた大切な一年が思うように送れず、本当に不安な思いを抱いていたことと思います。しかし、それも含めて、高校三年間の経験は、みなさんを大きく成長させたことなのでしょう。そんなとき、みなさんのそばには常に保護者の皆様が寄り添い、そして先生方が支え、励ましてくれていたことを忘れてはなりません。普段は照れくさくて言えなかった感謝の言葉を、今日ははっきりと伝えてください。

ご存じの方も多いでしょうが、去る二月二〇日に、女子テニスプレーヤーの大坂なおみ選手が、全豪オープンで優勝しました。二年ぶり二度目の優勝です。テニスは「メンタルのスポーツ」と呼ばれるほど、精神状況がプレーそのものに影響するスポーツです。今までの彼女は、200kmを超える強烈なサーブを武器に強豪選手を次々に倒してきました。しかし、一方で些細なミスから自ら崩れて負けてしまうような一面も持ち合わせていました。みなさんも経験がありませんか。練習ではうまくいくのに、本番で実力を出し切れずに負けてしまった経験が。私たちは緊張する場面によく「余計なこと」を考えてしまい、心を不安定にしてしまいます。心がその人の体や技術の邪魔をするのです。しかし、今大会での彼女はメンタルの弱さを見せることなく優勝杯を手に入れました。

何が彼女の心をこんなにも成長させたのでしょうか。ある学者は「ルーティンワーク」を効果的に行っているからだと分析しています。「ルーティンワーク」とは、決ま

った手順で繰り返し行われる作業のこと。具体的にいうと、彼女は入場時に必ず左手で自分の名前が書いてある壁に触れ、試合中はコートラインを踏まない。試合に勝ったときのイメージを保つためにこうしたルーティンを行っています。有名なラグビーの「五郎丸ポーズ」も、元大リーガーのイチロー選手が毎朝カレーを食べていたのもルーティンワークの一つです。ルーティンワークを行うと、余計なことで心が動かない。最高のパフォーマンスができるというわけです。

みなさんは四月から新しい一歩を踏み出します。未知の世界に踏み出すときはいつもそうですが、そこには大きな希望と、同じくらい大きな不安があります。けれども、「小田高」での三年間はそんな不安を乗り越えるだけの大きな力になってくれます。自分なりの「ルーティンワーク」を見つけて、持てる力を存分に発揮してください。

最後に、みなさんの門出を祝して、高村光太郎の「道程」という詩を贈ります。

僕の前に道はない  
僕の後ろに道はできる  
ああ、自然よ  
父よ  
僕を一人立ちにさせた廣大な父よ  
僕から目を離さないで守る事をせよ  
常に父の氣魄を僕に充たせよ  
この遠い道程のため  
この遠い道程のため

みなさんが歩む道は、誰かが用意したものではありません。自らの歩みで道を切り開いてください。

令和三年 二月二十七日  
兵庫県立尼崎小田高等学校

校長 愛川 弘市