

今年も大変暑い夏になりそうです。と言うか既になっています。統計によると5月から9月の全国の熱中症による救急搬送者は、2015 年が55, 852人だったのに対し、2024 年は97, 578人と約42, 000人ほど増加しています。地球は確実に暑くなっています。皆さんも早めの水分補給等を心がけ、適切に塩分も摂りながら熱中症予防に努めて下さい。

さて、今日で1学期が終わります。皆さんにとってどのような1学期だったでしょうか。1年生は学校に慣れることに力を注ぎ、2年生は部活や行事の中心になることを任せられ、3年生はいよいよ進路選択をより具体的に進めている感じでしょうか。

また、様々な行事を通して、仲間との絆を深めた人も多かったと思います。文化祭では異なる考えや意見もある中、その仲間達とひとつの目標に向かって取り組み、成功につなげる。そのような経験ができたと思います。

さて、長い夏休みは、日頃取り組むことができないことにチャレンジするいい機会です。部活動、探究活動、ボランティア活動、受験勉強を含んだ学習活動にのめり込むのもいいでしょう。それらの様々な経験を積み重ねることで、皆さんは自分軸というものを作り上げていきます。

今、車いすテニスのプロプレーヤーとして活躍しているのが、2024 年パリパラリンピック車いすテニスシングルス金メダリストの小田凱人(おだ ときと)さんです。しかし、車いすテニスをプロスポーツとして確立したのは、小田凱人さんも憧れた国枝慎吾さんです。2023 年1月に引退し、その3月には国民栄誉賞が贈られました。国枝さんは9歳で脊髄の癌が見つかり、車いす生活を余儀なくされました。11 歳で車いすテニスに出会い、25 歳でプロになります。

国枝さんは、車いすテニスは障害者である自分にとって「スポーツを通じての社会との共生」ではないと言い切りました。車いすテニスをスポーツとして魅せたい、プロとして感動させなきゃ、興奮させなきゃといつも考えていました。テニスラケットには常に「俺は最強だ」と貼っています。これは「断言力」と言って、外に対して自分の決意を繰り返す行為です。国枝さんにとって最も効果的なメンタルトレーニングだったそうです。もちろん、「俺は最強だ」の裏には、相当なトレーニングの積み重

ねがあつてのことです。

国枝さんは引退するまで、最後まで「俺は最強だ」をはずしませんでした。一度はずすともう戻れない。これは自分にとってのアイデンティティだと。引退を決めたのは、他人と比べるランキング等が落ちたことが理由ではなく、情熱の全てをかけて取り組んできたテニスへのパッションが落ちたからだったそうです。自分軸として、自分の中の基準としてプロを続ける資格がないと感じたから引退を決めたということです。

とにかく人は他人と比べて優劣を決めたがることがあると思います。特に高校生の皆さんの年代には、他人のことが気になることも多いかも知れません。でもこの夏は、他人のことはおいといて、自分でやるべきことを見つけ、それをとことんやってみて下さい。特に受験勉強に力を入れる3年生の皆さんは、自分軸でやると決めたことをやり切ってください。受験生にとって大事な夏の過ごし方に不安を感じている人もいるかも知れませんが、大丈夫です。あなたたちは最強ですから。

この暑い夏に暑さに流されずに、計画的に過ごし、また、家族や仲間とも有意義な時間をともにし、8月31日に充実感を味わっている自分をイメージして夏休みを過ごして下さい。そしていつも言いますが、これが一番大事です。9月1日に元気に登校してきてください。皆さん、よい夏休みを。