



校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ ㉓

令和2年11月20日（金）

「笑顔が奇跡を起こす」

先週、新型コロナウイルス感染状況は、第3波に入ったのではないかとされていました。昨日の全国の感染者数は2,386人、東京都は500人超と過去最大の感染者数を記録しました。この状況が続けば、日本もヨーロッパのように感染爆発が起こる危険があるとの指摘もあります。

日本医師会の一昨日の記者会見で、会長から「コロナに慣れないでください。コロナを甘く見ないでください。明日からの3連休は我慢の3連休にしてください。」と、首都圏での医療崩壊に強い危機感を持った切実な訴えがありました。

幸い福岡県の感染状況は落ち着いてはいるようですが、今週の月曜日の朝礼時に私からみなさんに放送で注意喚起を行ったように、私たちが新型コロナウイルス感染対策への「慣れ」と「油断」を完全に払拭し、今年最高度の新型コロナウイルス感染対策を徹底してください！

新型コロナウイルス感染は、冬の到来による低温低湿、インフルエンザの流行、更には「G o T o . . .」等によって、これまでで最大の危機を迎えているのかもしれません。私たちがごく身近な生活から、感染予防に神経質なくらい気を配り、「三密の回避」・「人との距離」・「手指消毒」・「換気」にこれまで以上に徹底的に取り組んでいきましょう！

高校3年生の梅野さんの5000m競歩高校女子日本一、電気物理部の全国高校総文祭2020 こうち総文祭 自然科学部門 研究発表物理部門 テーマ「棒を伝わる横波の研究」研究奨励賞受賞（全国で5校のみ・今年度は順位付けはなし）に続き、先週の土日（11/14・15）に開催された令和2年度 全国高等学校弓道選抜大会 福岡県代表選考会において女子団体の部で本校弓道部（団体戦メンバー：2-2 九重さん・2-5 三谷さん・2-7 中村さん・日高さん）が第2位となり、来月25日・26日に岐阜市で開催される 第39回全国高等学校弓道選抜大会への出場権を獲得するとともに福岡県弓道連盟より技能優秀賞も受賞しました。また、10月に行われた福岡県高等学校弓道競技新人大会において、2-2 九重さんは女子個人の部で第2位、2-6 半田君は、男子個人部で第3位の好成

績を収めました。

スポーツ、研究の両方でこうした全国レベルでの本校生の活躍は、まさに本校の「文武両道」を象徴する誇らしい成果であります。そして、こうした「全国レベル」の舞台に立つ生徒さんたちと同じ教室や部活動の仲間として共に生活し、学ぶことは本校のすべての人にとってこの上ない環境にあると言えるのではないのでしょうか。まさに「宗高・宗中から日本へ そして世界へ発信」ですね。みなさんと共に弓道部の全国大会出場の快挙を喜びたいと思います。

昔から大相撲の九州場所が始まると福岡に冬がやってくると言われてきました。しかし、今年は新型コロナウイルス感染の影響で「九州」場所ではなく「11月」場所として東京の両国国技館で開催されています。

11月も下旬に入り、高校3年生は受験に向けて、いよいよ追い込みの時期に入ってきました。受験勉強は、やればやるほど不安になったり、焦りが出てきたりするものです。しかし、「不安」や「焦り」は、本当に頑張っている人にしか出てこないものです。そういう意味では「不安」や「焦り」は、頑張っている確かな証拠であると言えます。だからこそ、「不安」や「焦り」にペースを乱されたり、飲み込まれてしまうのではなく、それを乗り越えて悔いのない受験勉強を完遂^{かんすい}してほしいと思います。

進化論を唱えたチャールズ＝ダーウィンは、「感情と動物の感情表現」という著作の中で「感情と肉体表現が密接に結びついているため、感情を抱くと肉体でそれを表現することになる。」と感情が肉体表現をともなう理由について科学的な根拠を述べています。「嬉しい、楽しいから笑う。」「悲しいから泣く。」ということですね。しかし、その一方、心理学者のウィリアム＝ジェームズは「感情が行為を決定するのと同じくらい行為が感情を決定する。」と述べています。これは「笑うから嬉しくなる、楽しくなる。」「泣くから悲しくなる。」ということでしょうか。

「不安」や「焦り」を感じたり、厳しい状況に置かれた時こそ、このウィリアム＝ジェームズの「感情が行為を決定するのと同じくらい行為が感情を決定する。」ことを具現化することが、思いもかけない大きな効果を上げるのだと思います。朝、家を出る時には家人^{かじん}に大きな声で「行ってきます!」、学校に来たら自分から友だちに大きな声で「おはよう!」と声を掛ける。帰宅したときは、どんなに疲れていても大きな声で「ただいま!」と言うことから始めてみてください。どんなにき

つくても「心のこもった笑顔」を意識的に作ってみてください。そうした「行為」が前向きでアグレッシブな感情を必ず引き起こします。

受験に向けて、「合格」する学力をつけなければならないことは言うまでもありませんが、実はここから「合格」に向けて一番大切になってくるものは、「メンタル」と「健康」です！

「うがい・手洗いの徹底」、「最低5時間の睡眠時間確保」、「3度の食事をしっかり摂る」を徹底することで「健康」を、そして「大きな声を出す。」「心のこもった笑顔を作る。」という「行為」によって、最強の「メンタル」をしっかりと身に付けてほしいと思います。宗高のみなさんたちの今の頑張りなら、騙されたと思って！？この2つを実行してくれたら必ず！結果＝「合格」が付いてきます。そして、そのことを証明するのは誰もいないみなさんたち自身です。

「笑顔は奇跡を起こします！」

校長 深瀬 信也