



石巻西高実況中継

～学校の情報や生徒の様子をリアルタイムで家庭に届けます～

平成29年12月22日 第64号

発行者：校長 伊藤 俊

～冬休み前全校集会校長講話～ ～オンとオフ～ 校長 伊藤 俊

一昨日、プロ野球日本ハムファイターズに入団した鈴木遼太郎先輩が来校しましたが、すごい体と筋肉でした。プロ野球今はオフシーズン。約半年間のシーズンを戦うために半年間のオフシーズンが必ず必要なのだと思います。オフシーズンに体と心を十分休ませて、エネルギーや技術を蓄えて、シーズン中のあのような素晴らしいパフォーマンスができるのでしょうか。オフシーズンがあるからこそシーズン中のゲームが成りたつとも言えます。

さて、私たちの人生を考えた時にも同じことが言えます。頑張る時期と比較的抜いている時期。100%に近い力で一生懸命にやらなければならない時と。50%位の力でリラックスしながら取り組む時、つまりオンとオフの時期です。例えば進路決定の時期、パートナーを選ぶ時期、子育ての時期、責任ある仕事を任されている時期がオンにあたります。そんな頑張るべき時に力を発揮するためには、力を溜存するためのオフを設けなければならないと思います。そしてそのような生き方が、メリハリのある生き方やメリハリのある働き方につながるのだと思います。

オンとオフのスイッチについて。人間はその時が来れば、あるいは必要に迫られれば、エネルギーが溜まれば、スイッチが入り頑張りはじめると言えます。エネルギーが溜まらなければ、周りでいくら励ましても本気にならないでしょう。

私の大学時代は前半オフシーズンでした。大学3年生の時、翌年の教育実習のお願いに母校に生きました。担当の恩師から「伊藤は来年の教員採用試験は無理でも2、3年すればウガッペ」と変な励ましをうけました。その一言がスイッチを入れる言葉になったことを覚えています。

人生でも、日々の生活においても、常に緊張状態を続けていけば、いいパフォーマンスはできないと思います。仕事や勉強、生き方や人生も同じだと感じています。緩く（ゆるく）力を抜く時期があっても良いと思います。決してサボっているわけではなく、来るべき時への準備期間のはずです。

オフの使い方。なかなか本気にならない、スイッチが入らない時は、「このままではだめだな」と自問自答すると思います。なぜやる気が起こらないのか考えたり、悩んだりすること自体が大切なことだと思います。また、実現するためのプランをじっくり考えるかもしれません。これは新たなひらめきを生むチャンスにつながります。さらに、普段とは全く違うことに取り組むことも良いと思います。できる人は遊びもうまいということを知ったこともあると思います。オンへのスイッチが入り易くするためにじっくり休み、じっくり考え悩み、十分に力を蓄え、そして気分転換してください。

常に全力で走りっぱなしでは、良い記録やいい結果ができません。日常も同じです。みなさんの日常やこれからの人生も、オンとオフを切り替えてメリハリのある生活を送ってください。

～千客万来～ ～一日警察署長鈴木遼太郎先輩、校長協会視察来校～



【鈴木先輩校長室を表敬訪問】



【西高生から鈴木先輩へ防犯の質問】



【昇降口で後輩に防犯ビラ配付】



【校長協会視察2年5組太田賢先生数学の授業】

12月20日（水）は多くのお客様が西高を訪れました。5校時2年5組の太田先生数学Ⅱの授業を校長協会の十数名の方々が視察されました。明るく、暖かい雰囲気の中で、対数に関わる太田先生の丁寧な授業に校長先生方は「一人一人が安全で安心する素晴らしい授業です」との感想をいただきました。

放課後は、この日石巻警察署の一日署長に任命された、本校27回生東北学院大4年の鈴木遼太郎先輩が来校し、防犯に関する講話と西高生からの質問に答えてくれました。これからプロ野球選手になる鈴木先輩ですが、高校当時のことに触れ、「私たちは当時の石垣監督から SNS は禁止されていたのが良かったと思います。高校生は部活と学業に専念すべきだと思います。」と後輩達に

【校長協会視察2年5組太田賢先生数学の授業】伝えました。西高生に多くの注目が集まりお客様が絶えません。
※25日（月）2年生は授業、1・3年生は課外ですが、明日23日（土）から実質の冬休み、事故等に十分気をつけて、1月9日（火）の全校集会で全員元気な姿で会いましょう。次回の実況中継は1月9日（火）以降の発行となります。では皆さん良いお年を。