



これからの未来を切り拓いていく皆さんへ！

～1月10日始業式 校長講話より～

2学期終業式では、皆さんに「自分なりの目標をもち実現するための具体的な計画を立ててほしい」と伝えました。覚えていますか？

個人的なことになりますが、ここ数年、年始はテレビで箱根駅伝を観戦しています。毎年1月2日と1月3日の2日間日程で開催される関東地方の大学駅伝競技会で、東京から箱根の往復217.1 kmを10人でタスキをつなぎながら走り抜けます。1920年から続いているこの大会は、今年は第99回目の大会となりました。今年は駒澤大学が、往路・復路・総合の各部門で三冠を達成しました。

皆さんは、神野大地選手を知っていますか。2015年の箱根駅伝第5区で区間新記録を出し、「山の神」といわれた選手です。先日、縁あって神野選手の講演を聞く機会がありました。講演会では、今まで神野選手が辿った人生を振り返りながら、その中で学んだことや人生の分岐点になったことについてお話されていました。その中で、特に印象に残ったのは「目標設定の大切さ」です。神野選手は、津島市の出身です。もともとは野球をやっていたそうです。中学生になってから陸上競技を本格的に始め、高校へ進学したのですが、入学当初はチームメイトについていけず、女子選手と一緒に練習をしていたそうです。このままではダメだと、そこで目標を立てたそうです。目標といっても「速く走りたい」「試合に勝ちたい」といった漠然としたものではありません。当時、5000mで県のトップレベルのタイムは「14分台」でした。その具体的なタイムを目標に、トレーニングの方法を工夫しながら練習に励み、高1の終わりには14分49秒で県4位になったそうです。大学に入った当初も、同学年に自分よりタイムのよい選手の走りを見て奮起し、具体的な目標タイムを決めたそうです。その目標タイムをクリアするために、毎日30km走ったり、走り方や体づくりのため食事内容を考えたりするなど、毎日努力を続けたそうです。言葉で言うのは簡単ですが、その目標を実現するためにどれだけの努力を積み重ねたのか。想像するだけで、本当にすごいことだと思います。神野選手は、こんなことも言っていました。神野選手が所属していた青山学院大学は、東京都渋谷区にあります。知っている人も多いと思いますが、渋谷はオシャレな街です。つい立ち寄ってみたいくなるような、素敵で魅力的なお店がたくさんある街です。そんな場所で4年間、神野選手は渋谷駅から大学までの道のりで寄り道をせず、往復しかなかったそうです。そんな努力の成果が、神野選手の区間新記録につながり、2年連続の箱根駅伝優勝に結びつきました。神野選手は現在も、次のオリンピックマラソン競技への出場を目標に努力を続けているそうです。

「目標設定」がいかに大切であるか。これは神野選手だけではなく皆さんにも通じることではないでしょうか。具体的な目標を決めることによって、そのための勉強方法であったり、練習の仕方であったり、練習量や心構えなど、何をどのように頑張ればよいのかが明確になってきます。頑張ることが明確になれば、目標への道筋が見え、到達度も見えてくると思います。皆さんも、今の自分の状況を振り返り、自分にとって必要なこと、自分にできる最大限の努力をして自分の力をつけていってください。