



# 2 学年通信

五所川原高校  
令和6年6月号

## 高校総体お疲れ様でした！！

高校総体お疲れ様でした。結果はどうでしたか。納得のプレイはできましたか。納得できるかどうかの理由は人それぞれだと思いますが、多くの場合は練習で努力した成果を試合の中で発揮できたのかどうかであると思っています。今回の高校総体が多くの選手にとって完全燃焼できた大会だったのであれば最高ですし、もし完全燃焼できなかつたのであれば、来年度の最後の高校総体では完全燃焼できるように頑張りたいと思っています。

目標が達成できるかどうかは未来の出来事です。努力している時点において目標達成が保障されることはありません。「これをやったら優勝できるよ」などという話はどこにもありません。だからこそ、そういった未来が見えない不安定な状況でも「絶対に目標を達成するのだ」という強い決意を持って努力できるかどうかを試されます。部活動に本気で取り組んだ人の学力が最後に伸びるのは、この力を3年間の部活動で身につけるからです。文武両道を掲げる皆さんを心から応援します。

## 最も忙しい時期、マルチタスクをこなせる人になろう

ビジネス用語で「マルチタスク」という言葉があります。様々な具体例がありますが、ここでは「複数のプロジェクトを同時に進行させること」として話を進めます。左下の表を見て下さい。既に月間行事予定表で確認済みだとは思いますが、一学期終業式までにはこれらの行事が盛り込まれています。これに加えて部活動がある人も多いと思います。また、プライベートが忙しい人もいるでしょう。本来は一つ一つに一球入魂と行きたい事ばかりです。社会人になるとこのように重要なタスク(やるべき仕事)が次々と舞い込んだり、重複したりする場面が多く訪れます。その際、どのような行動が取れますか。私がこれまで見たり聞いたりした例をいくつか挙げてみます。

(例1) 全てのタスクを完璧に処理するために、全てのタスクの準備をかなり前の段階から計画して平行して進める人

(例2) 全てのタスクを完璧に処理するために努力するが、あらかじめ優先順位を決めておいて、苦しくなったら優先順位の低いタスクの完成度を少し下げる人

(例3) 全てのタスクについて、完成度は気にせず直前だけ頑張る人

(例4) 一つのタスクを完璧にするために、その他のタスクを諦めたり断ったりする人

(例5) 時間が空いたら頑張る予定だったが、気がつくとき当日になる人  
(例6) 全てのタスクから逃げる人

最初から複数のプロジェクトを円滑に処理できる人はごく一部の天才を除けばほとんどいません。しかし、世の中の多くの社会人はできるようになっています。最初はできなかったり失敗したりしますが、挑戦し、失敗し、反省してまた挑戦すること(トライ&エラー)を繰り返すことで、周囲に信頼される社会人へと成長しているのです。高校や大学での学習や行事はこういった部分を成長させられるようにできています。逃げたくなくなる気持ちは誰にでも芽生えますが、負けずにはまず挑戦してみてください。

第2回定期考査	6/25 (火) ~6/28 (金)
進研模試	7/6 (土)
五高祭	7/13 (土) ~7/14 (日)
スポーツフェスティバル	7/18 (木) ~7/19 (金)

## 「本気で取り組むチーム」と「ありがたい存在のチーム」

私は陸上部の顧問をしていますので、ちょっと陸上競技のことを例に書いてみたいと思います。自分には無関係だと決め付けなくてお付き合いください。高校陸上の最終日最終種目（最も盛り上がるレース）は4×400mリレーです。400mをほぼ全力で走るというのは短距離種目の中ではダントツで苦しい種目です。身体が燃えるように感じたり、意識が遠のいたり、走り終えた後は歩くこともできず倒れ込んだりします。よって、この種目で勝負できるようになるための練習は想像を絶する苦しさとの戦いです。苦しむことが目的ではないのですが、この種目で強くなるための練習に苦しくないメニューは存在しないのです。30年ほど陸上競技に関わりレースをみてきましたが、この種目を見ると、そのチームの普段の練習風景が見えてきます。具体的に言うと「普段の練習強度の低いチーム」、もっと言うと「本気で練習に打ち込んでいないチーム」をかなりの確率で見抜く事ができます。この種目で勝ちたいとか東北大会に行きたいと決意して「本気で日々の練習に取り組んでいるチーム」にとって、このような「本気で練習に打ち込んでいないチーム」は実はありがたい存在です。競合相手が確実に一つ減るからです。仮に全てのチームが本気で練習に打ち込んだとします。その場合は、かなりの部分を遺伝に左右される「素質」の違いで勝ち負けが決まるでしょう。しかし、本気で練習に取り組まないチームがある程度存在していると、本気で練習に取り組むチームは自分たちよりも「素質」がある選手を有するチームに簡単に勝つことができます。何が言いたいのか少し分かってきたのではないのでしょうか。最終日最終種目を「大学入試」に、400m走や練習を「勉強」に置き換えて読み返してみてください。

先日皆さんを対象にある調査をしました。「大学受験に対する勉強について、自分が頑張れる力の最大値を100%とすると、今は何パーセントの力で努力していますか」という質問です。148人から回答が得られましたが、60%以下と答えた人が129人でした。その内113人は50%以下であり、さらにその内45人は30%以下でした。「本気で取り組むチーム」なのか「ありがたい存在のチーム」なのか。どちら側に立ちたいのかよくよく考えて欲しいと思っています。大学入試は全国との勝負です。全国には最後まで本気で頑張ることのできない「ありがたい存在のチーム」が数多く存在します。そろそろ、そんなチームをごぼう抜きする「本気で取り組むチーム」になりませんか。今がそのタイミングです。高校総体も終わり、7月の全国大会（模試）まで残り約3週間です。高校総体に打ち込んだように、この全国大会へ向けて本気で打ち込んでみてください。結果よりも「本気で取り組む」経験が大切です。期待しています。

## 自分の最大値を伸ばす

「本気で取り組む」経験が大切だと書きましたが、それはなぜでしょうか。先日のアンケートは「自分が頑張れる最大値」としました。同じ100%でも人によっては「10」の場合もあるでしょうし、「50」の場合もあるでしょう。もしかすると「200」の人もいるかもしれません。しかし、共通することもあります。それは一度本気で取り組むと必ず最大値が増えるということです。逆に言うと本気を出したことがない人の最大値は据え置きです。部活動であれば、練習で手を抜いている人は本番で本気を出したとしても、前回本気を出した時のちよつと上の力しか出せないということになります。大学入試に向けて一度も本気で取り組んだことのない人は、高校入試の頃とさほど変わらない頑張りしかできないかもしれません。

ちよつと胡散臭い話に聞こえますので、ちよつとだけ科学的な視点を混ぜてお話しすると、この話の根拠は「ストレス耐性」との関連です。世界一ストレス耐性の高い職種の一つとして宇宙飛行士が挙げられますが、彼らの中に「日々のトレーニングは手を抜きますが、本番の宇宙では本気出します」という人がいたら、あなたはその人とコンビを組んで宇宙に旅立えますか。頑張れ2年生。