

## 平成27年度第1学期終業式式辞

### ○昨日の合唱コンクールについて

- ・悪天候でしたが、素晴らしい行事となった。
- ・やはり3年生が強かった。特に、3年生は、よく楽譜を見て歌っている。
- ・グランプリの3年6組おめでとう。本当に嬉しかったのでしょ、受賞の時の歓声が印象的でした。また、個人で参加してくれた演奏も素晴らしかった。
- ・入賞できなかったクラスも僅差。悔しさは、東陵祭に向けてください。

○早いもので、今年度も4ヶ月が過ぎ、1学期終業式を迎えることになりました。今学期を振り返って、皆さんの生活は充実していたでしょうか。

4月の始業式では、今年意識してほしいこととして「自主自律」のお話をしました。そして、一見、自律とは関係ないようですが、「周りに目を向ける、気を使う、周りを思いやる」ことをお勧めしました。自分のことだけしか考えられないのではなくて「周りのことも自分のこと」というように意識の範囲を広げると、自分が見えるようになるという話でした。

毎日、教室に入ると、額に校訓「流感悟道」と共に、生徒指標として1番はじめに掲げられているのが、「自主自律」です。毎日この言葉を眺めながら、どんなことを考えていたでしょうか。是非、この終業式という節目を機に、自分の生活を振り返っていただきたいと思います。

○話は変わりますが、今日は、主に健康に関する話をさせていただきます。

私事で恐縮ですが、5月の連休明けから、体重が4キロ程減り、30歳台の時の体重に戻りました。連休後、一週間で1キロずつ減り続け、1ヶ月後からは今の体重で安定していますが、実は、自分の身体である実験をしているのです。

○そもそも何故実験をはじめたかという、きっかけが2つありました。

ひとつは、水泳の萩野公介選手の中学、高校時代に栄養指導をしていた鈴木いづみさんの講演を聞いたことでした。

萩野選手は、1日6回ほどの食事をしていました。ハードな練習をしている人には、練習の前にご飯・パンなどの糖質をとること、練習後できるだけ早く、糖質やタンパク質をとることが、スタミナをつけ、筋肉を痛めないために必要なのだそうです。萩野選手は、

鈴木さんの指導のもと、何を何時食べるか、お母さんによって厳密に管理されていたそうです。

また、高校生位になると痩せようとする気持ちが出てきますが、ご飯を控えようとすると、エネルギー源としてタンパク質が使われるので、筋肉がやせ細りエネルギーを燃やしていく身体にしてしまい、かえって太りやすくなる体質になってしまうということがあるそうです。そのような話をしていただいて、普通の高校生にとっても、栄養的なバランスはとても重要だということを改めて実感しました。

○今、トップアスリートの世界は、スキル(競技力)だけでは勝てない世界です。フィジカル(身体づくり)、メンタル、コンディショニング、栄養管理それぞれ専門のトレーナーに指導を受けながら、総合力で勝負する時代です。

○ここで私は、その状況を勉強に置き換えてみるとどうかと考えました。

勉強もどれだけ学習するかというスキルのなものだけでは、なかなか伸びていかないと思われます。期末テストのような短期の勉強ならスキルだけで勝負できるでしょうが、受験のように3年間の総決算、全国相手の勝負となると無理でしょう。

勉強する技術のほかに、メンタル面(学ぶ意欲、安定した気持ちでいられるための感情のコントロール)や健康面(体力、食事、睡眠や生活のリズム等のコンディショニング)なども大切に、正にスポーツの世界と同じだと思いました。

学校では、どうしても学習自体が中心になりますが、アンテナを高く立てていると、メンタル面や健康について触れる機会も少なくありません。例えば、配布された、「保健だより」を見ると、奇しくも、生活習慣に関するとても良い記事を保健委員さんが書いてくれました。このような情報も、ただ受け流すのか、自分に照らしてみても改善してみようという目で読むのかで、価値が大きく変わってしまいます。

○そのようなことを考えていた5月の連休中、今度は「細胞から元気になる食事」という本を手に入れました。

ヒトの身体は、約60兆個の細胞からできており、約3ヶ月ですっかり入れ替わるそうです。骨も例外ではない。文献によって骨は2~3年というのものもあるが、長くてもその位のスパンでは変わります。アメリカに「We are what we eat」という諺があるそうですが、新たな身体(細胞)がどこからやってくるかというと、これは全て食べ物です。ですから、何を食べるのか、何を食べないのかということは、健康にとってとても重要です。

○「薬食同源(医食同源は日本語の造語)」という言葉もあります。ともすると、私たちは、病気について「バイ菌のように外からやってきて、それを治す治療とは、バイ菌を殺す薬を飲むこと」というイメージを持ちがちですが、そもそも「体によい食材を日常的に食べて健康を保てば、特に薬など必要としない」という意味のようです。

○そういう目で現代の食べ物を眺めてみると、「便利に」「安い」「効率的に」ということを追求した結果、4、50年前まで日本人が食べていなかったものが世に溢れています。野菜に農薬や化学肥料を使い、家畜の病気を防いだり成長を促進するために抗生剤を使い、できた食べ物には保存料や着色料などの添加物をふんだんに使い、という状態です。

○私としては、今までも、ある程度はそのような知識も持っていたつもりですが、それを自分の食生活改善に生かそうとは思っていませんでした。常に、好きな物をお腹一杯食べて、セーブするということをしませんでした。しかし、類書を何冊か読むうちに、流石に少しだけ注意してみようと考え、実験を始めたのです。

○何に気をつけたのか。一番気をつけたのは、油です。酸化した油、トランス脂肪酸という製造の過程で自然には存在しない構造に変化してしまった油などをできるだけ取らないようにしました。油は植物の実などを搾って採りますから、生ものです。本来は短期間で変性したり悪くなるはずで、常温で光の当たるところで半透明の容器に入れて、何年ももつという方が不自然なのだそうです。ですから、サラダ油もできるだけ使わないようにしました。

また、揚げ物をできるだけ控えました。マヨネーズや市販のドレッシングを捨てました。夜お腹がすくとたまに食べたラーメンを、お蕎麦に変えました。元々、スナック菓子やファーストフードなどはあまり食べませんでした。完全にやめました。肉を食べずに、青背の魚をたくさん食べるようにしました。

○ただ誤解のないように言っておくと、油(脂質)は、細胞膜の材料です。脳では60%を脂質がしめるなど、身体に不可欠の物ですから、取らない方がいいと言っているわけではありません。悪いと言われる油を取らないようにして、良いとされる油はスプーンで飲んだりもしました。

○あとは、できるだけ添加物等のないものを食べるようにしました。つまり、その辺で出来合いのものを買ってきて食べるということ、なるべくしないように心掛けました。

「まごわやさしい」で表される昔ながらの日本食を進んで食べるようにしました。  
(ま:豆類 ご:ゴマ(種実類) わ:ワカメ(海藻類) や:やさい さ:魚 し:椎茸(きのこ類)  
い:イモ類)

○このように食べるものは意識的に変えましたが、お腹いっぱい満足するまで食べる習慣は、変えていません。そんな生活を1ヶ月続けていたら体重に変化がみられた訳です。身体の細胞は、3ヶ月くらいで大方入れ替わることなので、とりあえず3ヶ月は実験を続けようと思います。

○商品の営業妨害しようという意図は全くありませんこの辺にしておきますが、興味がある人は、夏休みを利用して勉強してみてください。

○食生活の話をしてきましたが、睡眠、適度な運動、生活習慣、メンタル面など課題は色々あります。勉強も含め個々のことは先生が教えてくれるかもしれませんが、何を重視してやるのか、きちんとやるように自己管理するということは、正に自分が自主自律でやらなくてはならないものです。この機にそういうことにも目を向けてもらえれば嬉しいです。

○さて、明日から、夏休みに入ります。過ごし方を考えていることでしょう。

1年生・・・自分を広げる時。新たなことに挑戦したり出かけたり行動を広げる、自分でやる範囲を広げる。本を読んで世界を広げる。

2年生・・・基礎学力を充実させる時。部活動などで受験に耐えうる体力をつける時。後輩への伝承などを通して自分を鍛える。本を読んで鍛える。

3年生・・・見定めた事に打ち込む時。進路学習など。順調に頑張っている生徒は、本校を引っ張っていくつもりで。自分だけのためではない。続く後輩が見ている。

○3年生に限らないのですが、時々実施しているアンケート調査などを見ると、学習に対する悩みが結構あることが分かります。大きくは2つで、「モチベーションが上がらない」、「勉強の方法が分からない」ことです。

「勉強の方法が分からない」人に向けては、この後、学習部長の石川先生がアドバイスしてくれると思いますので、私からは、モチベーションに関してコメントしておきます。

○科学的には、脳の中心付近にある即座核(そくざかく)という部分が活動すると、やる気が起こるのだそうです。即座核を活動させるには、刺激が必要です。ですから、何もしないでやる気がでないのは当たり前です。やる気がでないときこそ、とりあえず机に座って漢字練習とか、辞書引きとか作業のようにできることからやってみてはどうでしょうか。やっているうちに、だんだんと乗ってくる、面白さが分かってくるということのようです。

○もうひとつ。これは私の考えですが、そもそもモチベーションなどなくても勉強はできます。特別なきっかけがないと長続きしないと思わないでください。ルーティン化するのです。「何時になったら必ず問題集を開いて、昨日最後にやった問題をもう一度やってみる」のように何も考えずにやるのです。毎日やっている歯磨きにモチベーションは要りませんよね。私のように、とりあえずどのくらい伸びるのか3ヶ月間は何も考えずに実験してみよう、でも良いでしょう。ルーティン化できれば、実験は成功することと思います。

○それでもやる気が出ない人は、相談に乗ります。3の2の皆さんとは、清掃の時間によく話すのですが、他の生徒とは、あまり話す機会が無いので、夏休みの課外のついでにでも校長室を気軽にのぞいてください。やる気を引き出せるよう頑張りますから。

○では、40日間を大切に過ごしてください。始業式に元気でお会いしましょう。