

令和2年1月8日

### 3学期始業式 式辞

みなさんあけましておめでとうございます。新しい年の始まりです。意義は、この機会に志を立て、それに挑む（チャレンジする）ことを決意するところにあります。さて、みなさん気を逸することなく個々に志を立て（チャレンジ）してください。チャレンジのないところに自己成長はないと言っても過言ではありません。

ここで「チャレンジして未来のあたりまえ」を創造した人を紹介します。1896年（ギリシャ：アテネ）で第1回オリンピック競技大会が開催されました。パラリンピックはまだありませんでした。その際ある一人の選手が革新的なスタート方法「両手を地面につく、クラウチングスタート」を登場させ金メダルを獲得しました。124年前です。現在では短距離でのそれはあたりまえとなっています。「チャレンジして未来のあたりまえ」を創造してくれました。

本日は「未来のあたりまえ」を創造することにも繋がるかと思いますが、目標を設定しチャレンジする際参考にしていただくため、脳科学的な側面も含め少し話したいと思います。一般的に目標設定が適切であるならば、脳の働きも活性化され、集中力・意欲・記憶力など学習機能が高まり。より効率的な学習が行われ自己成長に繋がることも少なくないとされています。ただし無謀な

チャレンジは逆効果です。「難易度の高すぎる目標を設定してしまうと」自信の学習領域を超え、危険領域にまでチャレンジしていることとなりその目標設定がストレスとなります。結果、【不安・恐怖】が高まり、【やめたい・逃げたい】という衝動にかられてしまうことも少なくありません。そこでみなさん、目標設定しチャレンジする際はより計画的に且つ、しっかりと分析することや経験豊かな周囲に相談することが大切です。簡単すぎても、難しすぎてもだめです。「がんばればなんとかなりそう」「ちょっと難しいけれど、ものすごく難しいわけではない」目標を設定し、繰り返しチャレンジすることが大切です。現在だけではなく生涯通して何か目標を設定し挑んで行く際の参考にしていただければ幸いです。

それでは、終わりになりますが、令和2年がみなさんに幸運をもたらす飛躍と変革の年となることをまたできれば「未来のあたりまえ」を創造していただくことを祈念して3学期始業式の式辞とします。