

令和八年度 第二学期始業式 校長講話

おはようございます。まず、7月28日に発生をいたしました「令和8年熊本地震」において犠牲となられた皆様、そして被害に遭われた皆様に対し、心からのお悔やみとお見舞いを申し上げたいと思います。

あらためまして生徒の皆さんおはようございます。7月18日から44日間の夏休みが終わり、今日から第二学期が始まります。体調はどうですか。生徒諸君から大きな事故の報告もなく、またこのように第二学期の始業式を迎えることをうれしく思います。夏休みも終盤となった先週から西日本を中心に厳しい暑さを記録した場所があり、埼玉も暑かったですね。インフルエンザもじわじわと流行ってきています。今週末は待ちに待った市高祭もあります。元気に過ごすためにも毎日水分と栄養と換気に気を付けていきましょう。

さて、第一学期の終業式に私から皆さんに2点お話ししました。まず、1点目は、いろいろなことに自分事として備えることの重要性、もう一点は効率だけに流されずに「無用の用」ということばをあらためて自分自身で考えて欲しいということでした。先ほど冒頭に熊本地震のお話をしましたが、それ以外にもこの夏、千葉県やつい先日は北陸で記録的な大雨による甚大な災害があったことは皆さんもご存じのとおりです。自然災害一つをとってみても以前では想定外だったレベルが上がっているのです。このような状況の中、夏休みの期間を振り返ってこの2点の振り返りはどうだったでしょうか。①準備をして身の回りのことに当事者意識をもつ、②短絡的な考えではなく粘り強く基礎基本を徹底すること、この2点は夏休みだけのお願いということではなく、皆さんに今後ずっと意識して継続して欲しいと思います。

生徒の皆さんもそうでしょうが、夏休みは私にとっても勉強の場であります。いろいろな方々の講演を聞いたり、セミナーに行ったりする機会に恵まれました。その中で「ペップトーク」というお話がありましたので今日はその紹介をします。「ペップトーク」というのは、試合前に監督やコーチが選手を励ますために行うもので、「激励演説」「応援演説」などと訳されます。演説と言うとちょっと固いかもしれませんが、これから試合に向かう選手たちを勇気づけたり、夢中にさせたり、集中させたりする会話だと思ってください。もともと英語の「PEP」は、「活気」「元気」「活力」の意味があります。皆さんにとって「元気が出る励ましのことば」と言うのが一番わかりやすいかもしれません。

ちなみにこのペップトークは監督やコーチだけが言うものでもありません。例えばチームのキャプテンやリーダーが試合の直前に言うこともあります。

今回の講演の中では、ペップトークのサンプルとして、3年前の3月、野球のWBC決勝アメリカ戦前にドジャースの大谷選手（当時はエンゼルス）のショートスピーチが挙げられました。3年前に話題になったことがあり、もしかすると皆さんも聞いたことがあるかもしれません。きら星のような大リーグのスター選手たちを目の前に大谷選手は試合前にこう言います

- ①「僕から一個だけ。憧れるのをやめましょう」→禁止
- ②「憧れてしまったら超えられないので。僕らは今日超えるために、トップになるために来たので」→理由・目的
- ③「今日一日だけは、彼らへの憧れを捨てて勝つことだけ考えていきましょう」→行動
- ④「さあ、行こう！」→激励

この短い言葉の中に、ペップトークの肝が入っていたというのです。すなわち、禁止（して欲しくないこと）、理由・目的（なぜいけないのか）、行動（何をするか、可能性の言語化）、激励（背中の一押し）が入っているというのです。大谷選手がどこまで、このペップトークの知識があったか定かではありませんが、読書家の彼のことから、栗山監督から指名されたときから何らかの意図をもってこのショートスピーチを用意したことは間違いないと思います。あらためてすごい選手だなと感嘆します。

このようにペップトークとは、「できることを、短く前向きな表現でことばにする」ことですが、生徒の皆さんには、自分で自分を元気づける「セルフペップトーク」を是非やってみてください。難しいことはありません。自分が前向きで元気になれるお気に入りのことばをひとつ探して自分自身で声に出して（心の中で念ずるでもよい）みればいいのです。

毎日を過ごしていれば、当然失敗やうまくいかないことが出てきます。これは皆さんに限らず世の中の大人も一緒です。当然辛いですね。そのとき必要になるのが「レジリエンス（resilience）」です。「回復力」とよく訳されますが、気持ちが落ち込んだ状態から自らを回復させるためにも「セルフペップトーク」は有効です。私は受験前に担任の先生に「齋藤なら大丈夫だ」と言われて、とても勇気づけられました。（結果はさておきですが。）それから自分でも何か予期せぬ

ことや望み通りにならなかったときに「大丈夫だ、大丈夫」と言い聞かせるようにしています。レジリエンスを上げるためにもこんなことばを一つもっておくと、とても良いと思います。

話は以上です。今学期は大切な学校行事もたくさんあります。長丁場となりますので、健康に気を付けて志高く毎日を過ごしていきましょう。終わります。

令和八年八月三十一日
さいたま市立浦和高等学校長
齋藤 潤