



# 石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 山田 美鈴

令和8年2月6日

第10号

## ROUTINE (ルーティン)

校長 山田 美鈴

今年はスポーツの国際大会が目白押しです。まずは今月行われるミラノ・コルティナ冬季オリンピック・パラリンピック、3月にはWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）、夏には史上初となる3か国（カナダ・メキシコ・アメリカ）共同開催のサッカーワールドカップが予定されており、様々な競技においてトップアスリートの活躍が期待されています。

日本人選手の活躍はもちろんのこと、海外においても注目を浴びている選手たちの闘魂みなぎる姿は、多くの観客を魅了します。スポーツは「シナリオのないドラマ」とよく言われますが、数々の感動的なドラマが繰り広げられることを想像すると、今から楽しみでなりません。

トップアスリートの活躍の裏には、必ずその選手を支える人がいて、また自らを律するためのルーティンがあるものです。

昨年1月に日本人初の米国野球殿堂入りを果たした「イチロー」さんのルーティンはかなり有名です。彼の生活は朝から就寝まで全スケジュールを野球における結果を出すために組まれていて、究極の自己管理習慣といえます。試合の数時間前には球場入りして入念なストレッチを毎回同じように行います。そして打席に入る前には17種類の動作を毎回同じスピードと順序で行います。日常の食事に関しても毎朝必ず決まった朝食を摂り、当然暴飲暴食などは一切ありません。帰宅後のアフターケアは、やはりいつもと同様の動作を一定のテンポで行います。

一流の選手であった「イチロー」さんまでとはいかなくても、トップアスリートの多くがこだわっているルーティンの意義とは一体何でしょうか？ルーティンはスポーツの世界のみならずビジネスなど幅広い業界でも重要視されています。

まずは同じ動作を繰り返すことによって集中力を高め効率化を図ります。また当たり前の動作の反復によりイレギュラーに対する不安感がなくなり、ミスを軽減することで生産性を高める効果が期待できます。予測可能な場面が多いため、意思決定の負担が減り本番に強い状態を作るための精神的準備が周到となります。大きな大会前だからとか、シーズンオフだからといって普段とは異なる生活リズムにしてしまうことは、肝心の時に自分の本領を発揮することができないという考え方なのです。

さて3年生は今、受験シーズン真っ只中です。すでに卒業後の進路が決定した生徒もいますが、一般入試はこれからが本番です。今まで経験したことのない不安に陥ることも想像に難くないのですが、本校の3年生は今まで通りの中学校生活をごく当たり前に送っている生徒がほとんどです。落ち着いて学校の授業を真剣に受け、休み時間には校庭で思い切り体を動かしたり教室で仲間と会話したり、卒業までの残り少ない時間を楽しそうに過ごしています。

日常の当たり前を積み重ねることで、受験本番ではそれぞれの本領を存分に発揮できることと確信しています。「受験は団体戦」と呼び掛けている学級担任もおります。今まで互いに切磋琢磨して成長してきた仲間の存在があるからこそ、皆で受験本番に向かっていける。そんな絆を3年生の姿を通して感じています。石神井中の全教職員そして全生徒が3年生を応援しています。

自分を信じて、仲間を信じて。晴れやかに堂々と臨んでください。健闘をお祈りしています。