

県高総体壮行式挨拶

令和6年5月29日

本年度の長崎県高等学校総合体育大会は、「今こそ 解き放て情熱を 掴みとれ勝利を」をスローガンに、5月31日金曜日に催されるベネックス総合運動公園かきどまり陸上競技場での総合開会式から開始されます。総合開会式は、県内の高校全ての代表が一堂に会し、入場行進をメインにテレビ中継も行われる県内最大の高校生スポーツの祭典を象徴するものです。昨年度と同様、選手の皆さんは、中五島高校の代表として、観ている方々に感動を与えられるような行進をしてください。学校に残る人は、テレビ等をとおして選手の皆さんを応援してください。

また、選手の皆さんは、日頃のたゆまぬ努力と鍛錬を重ねたことにより、出場する権利と機会を掴むことができました。その取組や頑張りは大いに評価されるべきであり、同時にこのことを誇りに思ってください。しかしながら、その過程においては、御家族の支援、チームメイトの協力、友人の激励、地域の方々の理解、顧問をはじめ学級・学年等の先生方の指導といった、様々な方々に支えられて競技本番を迎えるに至ったことと存じます。各方面への感謝の気持ちを忘れず、チーム及び自己の最善を尽くすことを願っています。

さて、これまでの取組が主体的で手厚く、競技への関わりが深いほど、本番に際して気持ちが高揚するものです。本番での自分の姿をイメージして様々なことが頭によぎり、時には緊張感に包まれることもあるかと存じます。しかし、「緊張する」ということは誰にでも起こりうる自然な反応だとされています。普段は、活動する時に活発化する交感神経と休息やリラックスをするときに働く副交感神経が適度なバランスで機能していますが、緊張したり不安を感じたりすると交感神経が優位になるということです。交感神経は、車で言えばアクセルの働きをするものですから、この働きを上手く活用しながら、「自分のプレー・スタイル」を貫けるよう、自分自身をコントロールしてください。加えて、日頃から自分以外の物事に集中する練習をしておく、緊張しやすい場面でも、注意を向ける先をコントロールできるようになるとも言われており、近年ではこうしたメンタルトレーニングが様々な場面で採り入れられていますので、選手以外の皆さんも、日常生活の様々な場面で意識してみてください。

最後になりますが、本年度の県高総体のスローガンに掲げられているとおり、選手の皆さんが自分自身を「解き放」ち、自らが立てた目標を達成して「勝利を掴み」、学校に残る生徒及び職員や、保護者を含め地域の方々に感動や勇気をもたらすことを祈念し、挨拶といたします。