

2学期を終えるにあたり、少し話をさせていただきます。

生徒の皆さん、令和5年もあと残すところ10日余りとなりました。今年はどんな年でしたか。

私にとっては、令和5年は特別な年となりました。9月30日に県立音楽堂で、本校の創立50周年式典が厳粛に挙行され、皆さんの凛とした姿が参列されたご来賓の方々などに大きな感動を与えました。

素晴らしい生徒の皆さんの校長として勤められることに感謝しています。

さて、今年も様々なことが国内外で起こりました。世界の各地で続いている紛争・戦争。痛ましい事件など私たちの心を痛める出来事が沢山ありました。一方で、私たちに感動や勇気を与えてくれることも多くありました。

その中の1つに将棋界の藤井聡太9段の活躍がありました。藤井9段が「天才棋士」と言われる理由に『集中力』があります。集中力は人間が誰でも持っている力です。その集中力を生み出す脳には、最大で千億個の神経細胞があり、その10倍を超える数の細胞が、神経細胞同士を結び付け信号を送り、脳を動かすためのエネルギーを運ぶ役割をしています。そのエネルギー量はすさまじく1200グラムの脳を維持するため人間に必要なエネルギーの20%が使われています。将棋の対局ではずっと座っているにもかかわらず、一局で体重が3kg減るそうです。

皆さんも、勉強や部活などですごい集中力を発揮していると思います。ただし、使うエネルギーが桁違いなため長続きしないことがあります。皆さんは毎日が忙しい高校生です。限られた時間とエネルギーを、何に、どんなやり方で、どのくらい使うのか。自分に合った方法を試行錯誤して見つけることが大切ではないでしょうか。

3年生の皆さん、いよいよラストスパートです。集中力が結果を左右します。そのために食事と睡眠のバランスをとり、最後まで走り切ってください。応援しています。

1,2年生の皆さん。3年生の姿をしっかりと見ていてください。そして3年生の後輩として、西高生としての自覚と誇りをもって学校生活を送ってください。

将棋の対局では、「勝負めし」の出前が話題になります。藤井9段が無敗で公式戦最多連勝の新記録29連勝した時の「勝負めし」は豚キムチうどんでした。消化が良く、ビタミン豊富なメニューは脳のエネルギー補給のためだったのではないかと思います。

皆さんも集中力を出すための食事にも気を配ってみてはいかがでしょうか。

最後に、皆さんと元気に新しい年、令和6年に会えることを楽しみにしています。