

## 令和4年度 第3学期始業式 式辞

令和5.1.10

皆さん 明けましておめでとうございます。

まず、令和5年がスタートして10日過ぎましたが、新年から相変わらず新型コロナウイルス感染症が拡大し、まだまだ収まる気配がありませんが、今は、社会全体はコロナ禍前のように動き始めています。テレビなどで視聴した人も多いと思いますが、正月には天皇陛下が国民から祝賀を受ける新年の一般参賀が3年ぶりに行われ皇居前には多数の人が集まりました。そして箱根駅伝も応援の自粛要請もなく、沿道に多くの方が詰めかけている以前のような沿道の風景が見られました。今後、「With コロナ」の下では、私たちも、高校生である皆さんも、自ら確実に感染対策を行うことが求められています。普通に学校生活を過ごすためには、感染対策を怠らないことが重要であることを理解して、今一度、自らの生活を点検してください。

今年の干支は、「うさぎ」です。ウサギとカメのかけっこの話は、皆さんもよく知っていると思います。ウサギがゴール前に寝てしまった間に、カメに追い越されてしまった話です。そして、最後はウサギがカメに謝り、二度とバカにしなくなったという話です。この話から、自信過剰になってはいけなく、相手を馬鹿にしてはいけなく、謙虚な気持ちや他者をリスペクトできるような人になって欲しいと思います。

さて、本日から第3学期です。特に3年生は、今週末には大切な大学入学共通テストがあります。当日の朝まであきらめないで、この1週間を乗り切って欲しいと思います。新型コロナにもインフルエンザにも感染しないでテストに臨むことは大前提です。そのうえで、試験や試合当日まで、いくらい練習を積んで準備しても、当日にコンディションが悪いといいパフォーマンスは発揮できません。これからの話はトップアスリートでは常識のような話であり、皆さんには、試験にしろ、部活動の大切な大会にしろ、共通する対策の内容ですので、参考にできるところは実践してください。

いいパフォーマンスを発揮するために、

第1は当日の食事です。朝食は1日をスタートさせるスイッチになります。寝ている間に下がった体温を上昇させ、脳と体のウォーミングアップにも欠かせません。お汁やスープなど、温かいものを食べるのがお勧めです。ここで敢えて言っておきますが、朝食を食べないという選択はあり得ません。医学的にも科学的にも食べない方がいいという根拠は存在しません。

そして、朝食の時間は、試験開始の2～3時間前に終えてください。食べ物が消化・吸収され、脳のエネルギーとして使えるようになるために必要な時間だからです。

では、何を食べるかですが、脳にエネルギーを補給するには、糖質、つまり炭水化物が必要です。ごはん、おにぎり、うどん、お餅、パンです。また、ビタミンCとエネルギー補給のために「バナナ」はおすすめです。苦手な人はミカンや果汁100%のジュースで代用してください。

繰り返しになりますが、ポイントとしては、温かいスープで体が温まり、バナナは、幸せホルモン物質の材料が含まれているので、試験前の緊張を和らげ、リラクゼーションにつながることを理解してください。

第2に、試験当日の昼食について一言付け加えておきます。食べ過ぎはNGです。食後、消化吸収のために体内の血液が胃に集中し、脳に血液が行かなくなり、睡魔が襲ってくるからです。昼食は腹八分目くらいに抑えることが大切です。

試験当日には食欲もなく食べられないこともあるので、市販されているエネルギー補給のゼリー状のものを用意するのもいい準備となります。

第3には、前日の食事は、消化の悪いもの、刺身などの生もの、辛すぎるもの、消化が悪い揚げ物、ゴボウなどの食物繊維が多いものは避けましょう。食中毒のリスクを避けましょう。食事が原因で浪人した生徒や、大きな大会前の激励会で食べた焼肉で食中毒になるケースは少なくありません。

第4に、当日まで緊張感が続くと思いますので、気分転換の一つを紹介します。2年生は高石先生がクラッシーで、また、先日は愛媛新聞でも紹介されていましたが、「運動脳」という本には、ウォーキングやジョギングのような有酸素運動20～30分で、記憶力や集中力が高まるということが書かれています。試してみてください。

最後、第5に、「1点でも多く取る」ことが重要です。解答時間のペース配分を考えながら、誰でも陥るケアレスミスやマークミスをしないうように集中力を切らすことなく臨んで欲しいと思います。不思議なことですが、何度も注意するのですが、毎年マークミスをする生徒がいます。当日は集中してミスがないようにしましょう。

終わりに、令和5年も松山北高校生が様々な分野で生き生きと活躍する姿、本番に強い松山北高生を期待して挨拶とします。