

～未来へ向かって～

South Dream I 『自分の才能を見つけてポジティブに生きる方法』

日時： 令和7年5月13日（火）13:00～14:20 <サッカー部練習参加>

場所： 袋井南中学校体育館

講師： 石井 健太郎 様

□ 静岡県三島市出身 加藤学園暁秀高等学校バレー部卒業

□ 2008年テキサスクリスチャン大学 運動学部 卒業

□ 2010年カフォルニア大学ペンシルバニア校 運動科学研究科修士課程修了

□ 2024年Clinical Laboratory R³ 設立

- 実践者をサポートするプラットフォームとして臨床実践と臨床教育を展開

□ 2018年 - 現在男子サッカー米国代表 - アスレティック・トレーナー

□ 2022年-現在 国立スポーツ科学センター - 非常勤スタッフ



【山村先生から質問タイム】

Q： チャレンジするためのコツ、気持ちの作り方はありますか？

A： 挑戦することで未来の心配≠失敗したら怖い・周りから何か言われると思っていませんか？チャレンジをしたその結果だけに一喜一憂していませんか？大切なことは、なぜこんな結果になったのかについて仲間と、周りの人と考えることです。あわせて、いろいろな大人、学校・家庭外の人と触れることです。意外と自分の中で難しいものと決めつけていることが多いです。見えない不安を抱くよりも、多くの人とつながり、人生を豊かにしていきましょう！



【質問タイム】

石井様 愛作先生 山村先生

<1年生>

私は石井さんのお話の中で「チャレンジする」というキーワードが心に残りました。私は「緊張しないで人前で話すこと」が苦手で、克服したいことです。人前に出ると早口になってしまったり、かんでしまったりすることが多いからです。石井さんは全校生徒の前でもハキハキと、ゆっくり丁寧に説明していてすごいなと思いました。私も石井さんのように大人数の前で堂々と話せるようになりたいです。

また大きな壁を乗り越えるための「チームワークの大切さ」も南風祭 体育の部で生かしたいです。

石井さんのお話を聞いて、生きがいの話が心に残っています。

目の前に大きな壁があったら（困難）一人では進むことができないので、仲間やグループのみんなと協力して越えていくことが大切であることが分かりました。また、将来の夢があるなら、1つずつ小さな壁を越えていく事が大切であること、どんな壁でもその先には道がある、ということも分かりました。このことは、自信や希望を持つことにつながると思いました。

これからも一歩ずつ進んでいき、「失敗」しても「成功」に変えていきたいと思えます。

お話を聞いて、自分の生活を振り返ってみました。あらためてポジティブにこれからやっていこうと思いました。理由は、小さな失敗をずっと抱えているのではなく、次のチャレンジに生かす、この言葉に私は胸を打たれました。私は小さなことでも大きく受け止めてしまいがちだからです。

この言葉の通り、これから失敗しても引きずらない、自分にとっては失敗に慣れるためのプロセスの1つと、前向きにとらえていきたいです。失敗を成功に変えていく！こんな気持ちを持ちたいです。





石井さんが紹介してくださった本



”IKIGAI” エクトル・ガルシア氏
自分の人生をどうすればいい？
からはじまった『生きがい』を解
説した本。著者は「自分自身のた
めに書きました。そうするとみん
なの心に響く」と語っています。

< 2年生 >

石井さんのお話を聞いて、人生には「無限のゲーム」と「有限のゲーム」があることを知りました。

「有限のゲーム」は部活動の大会や練習試合を表しているということだったので、大会の結果はずっと引きずらずに、次のことを考えて生活していくことが無限のゲームの人生を歩き続けることに必要だと感じました。今後、落ち込んだ時に思い出して、1つのことに引きずられずにしていきたいと思います。

部活動のチーム、学級のチーム、学校のチーム、みんなで1つのことを頑張っていきたいと思いました。

同じチームなら、同じクラスなら、悪口を言い合うのではなく、助言し合える、そう思いました。

「見たこともない誰か」でなく、今、「目の前にいる大切な人」の言葉が何より大事と痛感しました。「好き」の延長線上に職業を手にするができることは幸せだと思います。生きていくプロセスの中では人一倍努力する反面、その姿を見て他からいろいろ心ないことを言われることがあります。そういう場面にぶつかっても、自分の『好き』を曲げずに貫くことができる人はとてもかっこいいと思いました。

自分の人生をポジティブに生きていくというお話にとっても共感しました。特に「有限のゲーム」、「無限のゲーム」というお話にとっても興味を持ちました。私は自分の失敗などにひどく落ち込んでしまうことがありますが、そういうところがあってもポジティブ思考を持って生きていきたいと思うことができました。

< 3年生 >

今日の講話を聞いて特に印象に残っていることは、小さな壁をいくつも乗り越えていくことです。それを積み重ねた先に、また大きな壁にぶつかります。その壁を乗り越えるために日頃から小さな壁をあえて作り、登ることを経験しておくことが大切だと分かりました。「有限のゲーム」と「無限のゲーム」のお話もこれからの学校生活において、生かせることだと感じました。

部活動では石井さんに実際、身体を診てもらいました。アドバイスとして呼吸の大切さを教えていただきました。普段、何気なくやっている呼吸も少し意識を変えるだけで自分のパフォーマンス改善につながることを発見することができました。とても有意義な時間になりました。ありがとうございました。

ポジティブに生活していくためには？というテーマで様々なお話を聞くことができました。特に周りの大人を通してより多くのことに触れる機会を持ち、さらに考え方や知識などを広げることができる、ということが印象に残っています。自分の周りにもっと関心を持ち、ふれあいを大切にしたいです。

様々なことに挑戦していく時、不安はどうしてもつきものです。その不安に押しつぶされて挑戦することをやめてしまうよりも、挑戦していくことが人生を豊かにすることが分かりました。

大きな壁を乗り越えるためには日々の生活からチャレンジしていくことが大切だということが分かりました。そして、努力を積み重ねることによって自信が持てるようになることも印象的でした。私は自信がなかなか持てないので、努力を積み重ねていこうと思いました。

このことを実践していくために、「自分ではない誰かのためにやる！」、「好きなことを徹底的にやる！」を意識にして、楽しみながらやっていきたいです。



石井さんが話してくださったことは夢に向かって頑張ろうと思
っている私たちにヒントを与えてくれる内容でした。

「有限のゲーム」「無限のゲーム」のお話から、勝つことに固執
せず、プロセスや人とのつながりを大事にしようと思いました。ま
た、「好きなこと」「得意なこと」「社会が求めること」「報酬を得ら
れること」の4つが合わさったものが『生きがい』であることも興
味深かったです。数々の壁を乗り越えるにはチームワークの力が必
須！大切な人と共にゴールへ想いをパスしていきたいと思います。

生徒会長 松浦さん