

## 令和2年度 スポーツセミナー

7月20日（月）、スキージャンプで8度の五輪出場を誇る葛西紀明選手兼監督（土屋ホーム）を招いて、体育科スポーツセミナーが開催されました。

新型コロナウイルス感染症のためインターハイ、甲子園大会をはじめとして大会中止が相次ぐ中、逆境を乗り越える不屈の精神を、葛西選手の言葉から感じ取ってほしいという願いを込めた企画である。

葛西選手は、長い競技生活を振り返りながら、「逆境の時こそ自分の意識を変えることがチャンスにつながる」と、夢を実現させるための前向きな考え方を具体的に紹介してくれた。試合前の緊張をとる方法として、「レジェンドブレス」の実践も交えながらの、熱気溢れるあつという間の1時間であった。

葛西選手の座右の銘である「自分の夢は努力でかなえる」という言葉は、生徒たちにとって、競技生活のみならず人生そのものをも切り拓くパワーフレーズだったのではないだろうか。

今回、コーディネートしてくださった山内智香子アナウンサー、そして、貴重なお話をしていただいた土屋ホームの葛西紀明さんに改めて感謝いたします。

ありがとうございました。

