



## 「GRIT（やり抜く力）」と持久走について

参与教頭 鶴見 秀海

「GRIT（やり抜く力）」は近年、アメリカの教育界でとくに重要視され、ビジネスやスポーツをはじめ各界で大きな注目を集めている。「GRIT」という本の著したペンシルバニア大学心理学教授のアンジェラ・ダックワース氏は、この研究の第一人者である。「GRIT」すなわち「やり抜く力」を育むのは、「情熱」と「粘り強さ」のふたつが重要な要素であるとしている。

11月24日に埼玉スタジアムにおいて、第42回西高マラソン大会が開催された。各生徒は限られた時間の中、体育の授業を中心に、また部活動や個人としても持久走を生活に取り入れ、大会に臨んだ。額に汗を流し、黙々とランニングにひたむきに取り組む姿に感動を覚える。多くの高校ではマラソン大会や強歩大会と称して持久走を学校行事に位置付けて取り組んでいる。県北の雄である熊谷高校は、上長瀬まで「40kmハイク」。浦和高校は、古河まで60kmの強歩大会を行っている。また、山梨県立甲府第一高校は、100kmを超える「強行遠足」を伝統行事として実施している。なぜ、多くの高校で持久走等に関連した学校行事に取り組むようになったのだろうか。

1940年、ハーバード大学において、「健康な若年男性の特徴」を探り、「人びとがより幸福になり、人生で成功を収める秘訣を探るための研究」が行われた。それは130名の大学2年生に対し、トレッドミル（ランニングマシン）で走行時間等の測定を行った。この「トレッドミル実験」では、



参加者に対して意図的に極度の疲労を与えた。肉体面だけでなく、精神面でも。実はこの実験には、参加者の「持久力だけではなく、意志力の強さ」も測定する目的があった。参加者は大学卒業後も2年ごとに追跡調査を受けていて、約40年後、この調査の参加者たちはすでに60歳代になっていた。ハーバード大学の研究室には各参加者のファイルが保管され、アンケート調査への回答や、通信の記録、詳細な面接メモなどがある。そこには、各参加者の年収、昇進、疾病休暇の取得日数、社会的活動、仕事や結婚生活に対する満足度、精神科医の受診、鎮静剤などの精神安定剤の服用など、さまざまな情報が含まれている。それらの情報を勘案することによって、参加者たちの成人後の心理学的適応（一般的な社会生活を問題なく送れること）に関する総合評価が行われた。その結果、20歳のときトレッドミル実験で粘り強くしっかり走れた参加者たちは、その後の人生における心理学的な適応状態が、驚くほど正確に優位な状況であることがわかった。簡単に言えば、人生の長いマラソンでどこまでがんばれるかは、体格や基礎体力のちがいによるものではなく、圧倒的に「努力」にかかっていることだとしている。多くの学校において、持久走に関係する学校行事を伝統的に取り組んでいる。これは、持久力を養う学校行事を実施することで、大きな教育効果を上げてきたことを経験上よく理解できているからである。アンジェラ・ダックワース氏の研究した「GRIT（やり抜く力）」は、これらの教育効果について科学的根拠をもって実証しているところに、この研究の偉大さを感じる。

## 1 生徒会役員選挙

11月5日の生徒会役員選挙で選ばれた役員のみなさんです。今後の活躍に期待しましょう。

会長 西村 夏恋  
副会長 田中 誠樹、吉田 有那  
議長 佐藤 志音  
副議長 荒木 佑太、橋口 涼菜  
審査長 多久和 麻優  
審査 仲嶋 咲良、岡 倫生、松村 紅李、中島 佑菜



ここで、旧役員を代表して、元生徒会長の石井碧君からみなさんへメッセージです。

僕が会長をさせていただいた半年間は、新型コロナウイルスの危機に晒されている真っ只中でした。そのため多くの活動に制限がかけられ、当初思い描いていたことの多くが行えないまま時間が過ぎていったことを、とても残念に思います。しかし、そんな状況下だったからこそ、行えることに対してはよりいっそう真剣に取り組めたと思っています。中でも新たな活動として先代の生徒会より引き継いだUN マナーアップ・キャンペーンでは、先生方の助言をいただきながらも、自分なりに地域に愛される浦和西高校への第一歩を踏み出せたと思っています。僕の代では風紀委員の協力のもと、7月と11月で二回行うことができました。第1回目ではマスク着用と道に広がっての下校を重点的に注意しました。第2回目では加えて、「ながらスマホ」への注意も徹底しました。この2回を通して、まだまだ改善すべき点を発見できたので、次代の生徒会に引き継いでもらおうと思っています。半年間、生徒会活動にご協力ありがとうございました。そして次の西村会長率いる生徒会へのご協力もお願いします。



## 2 第42回マラソン大会

11月24日にマラソン大会が行われました。今年度は初めて埼玉スタジアム2002での実施となりました。男女ともスタンドペDESTリアンとランニングコースを走る8kmのコースです。この日の天気は快晴。体育での練習の成果を発揮し、どの生徒も無事にゴールしました。



## 3 LEDイルミネーションをいただきました



12月4日(土)に卒業生の方が本校にお見えになりまして、数多く(段ボール箱で21箱分です)のLEDイルミネーションと、後輩である西高の皆さんのために役立てていただきたいという母校愛のつまったメッセージをいただきました。

大切に使用させていただきます。ありがとうございました。