



「フロー」最高のパフォーマンス・楽しさと成長

学年主任 永岡 健二郎

スポーツの世界で「ゾーンに入る」ということを聞いたことはないでしょうか？

野球なら 5 打数 5 安打3ホームラン、ゴルフならすべてスーパーショットなど、通常の状態ではなく極めて高い集中力を維持し、とてつもないパフォーマンスを発揮している状態です。

心理学では「フロー体験」と言い、心理的エネルギーを 1 つの目標に向けて集中して、行動できている状態のことです。

フロー体験は心理学者の M・チクセントミハイによって提唱され、著書『フロー体験 喜びの現象学』にまとめられました。

しかしフローは一部の人間だけが得られる特別なものではなく、一般の人でもフローはデザインできるのです。

もちろん訓練は必要ですし、適性があることも明らかになっています。

まずはフローの効果とメリットについて説明します。

① 高いパフォーマンスの発揮

フロー状態に入った人は、尋常でない集中力により、その人の持つ力を最大限に発揮します。

仕事やスポーツであれば高い業績、勉強であれば効率のよい習得を期待できます。

② 圧倒的な「楽しさ」の獲得

フローは「楽しさ」を生み出します。

自分にとってちょうどいい課題に対して、自分の全力をもって取り組んでいるからです。

ゲームに熱中してしまう状態に似ているでしょう。

③ 自己の「成長」と「発見」

フローは自分の限界を引き上げます。

結果、新たな自分を「発見」し、「成長」することができるのです。

3 年生として臨む最後の大会、コンクール、そして、自らの進路を勝ち取るためにも、みなさんが「フロー」状態をデザインできるようになれば、わたしにとって最上の喜びになります。

次回、「フロー」状態を構成する8つの要素について、説明します。

(参考文献)「フロー体験 喜びの現象学」M・チクセントミハイ (著) 今村 浩明 (訳)

「スポーツを楽しむーフロー理論からのアプローチ」

スーザン・A・ジャクソン(著)ミハイ チクセントミハイ (著)

今村 浩明(訳) 川端 雅人(訳)



5 月・6 月の行事予定

18日(木)~24日(水) 中間考査(日程は裏面)

19日(金) 卒業アルバム個人写真撮影

育友会定期総会・保護者向け進路説明会

24日(水) 生徒会役員選挙・立会演説会、投票(3 限)

25日(木) 耳鼻科検診

26日(金) 尿再検査(前回未提出者含む)

総合学力マーク模試(放課後)

27日(土) 総合学力マーク模試

28日(日) 第1回 実用英語技能検定(校内実施・申し込みをした生徒のみ)

29日(月) 公開授業・オープンハイスクール週間(~6/2まで)

6 月 2 日(金) 育友会委員総会

8日(木) 歯科検診

9日(金) 漢字検定(校内実施・申し込みをした生徒のみ)

10日(土) 文化祭りハーサル(3年演劇)

11日(日) 文化祭りハーサル(その他)

13日(火)、14日(水)文化祭

30日(金) 期末考査1日目

*学校カウンセリング:5 月15日(月)、26日(金)

6 月 2 日(金)、9日(金)、19日(月)、28日(水)



中間考査時間割

	5/18(木)		5/19(金)		5/22(月)			5/23(火)			5/24(水)	
	I	2	I	2	I	2	3	I	2	3	I	2
HS	英語表現Ⅱ	世界近現代史 日本近現代史	現代文 B	発展古典 発展数学 α	日本史 B	応用英語 (標準)	HS 数学Ⅱ	古典 B	発展国語	総合英語	世界史 A 日本史 A	コミュ英Ⅲ
人				生物	世界史 B	応用英語 (発展)	実践数学 β 実践数学 γ			発展化学基 発展生物基 総合英語		
文		地理 B	探究国語 I	物理 生物	数学Ⅲ 総合数学	応用英語		化学		総合英語	世界史 A	
理												
数												

※24日(水)考査終了後、生徒会選挙・立会演説会、投票