



「フロー」最高のパフォーマンス・楽しさと成長（その2）

学年主任

3 年ぶり、みなさんにとっては初めてのフルスペックでの文化祭。
さすがは 3 年生というほかありません。みなさんが文化祭ステージ発表で見た演劇は、
準備と練習の賜物であって当日までの努力の結晶がすべて出し尽くされた素晴らしいもので
ありました。

（前回より続き）

フロー体験（状態）を構成する 8 要素

チクセントミハイは、スポーツ、芸術、外科医など様々な分野で活躍する方々のフロー体
験を観察していく過程で、フロー状態に共通する 8 つの要素を明らかにしました。

① 達成できる期待のある課題

簡単ではないが不可能でもない、その人にあった課題に取り組まなければフロー状態には
入れません。

② 行動への集中

フロー状態の人は“今やっている行動”に集中します。注意のリソースをその行動のみに割
きます。

③ 明確な目標

フロー体験を得る人たちが一貫して持っていたもの。

それは、その行動に対する明確な目標でした。

④ 直接的で即時的なフィードバック

フロー体験の条件として、明確な目標と共に重要なのが、「フィードバック」です。細かい
行動 1 つ 1 つに対して、直接・即時のフィードバックがあります。

フィードバックに対して修正を繰り返すからこそ、限界まで力を引き出せるのです。

⑤ 不快なこと、気になることを忘れる

注意のリソースをその行動のみに割くと言いました。

それは結果的に、日々の不快なこと不安なことを忘れることにつながります。

フロー状態は無意味なストレスを消し去った状態でもあるのです。

⑥ 恐れを払い、成功を観る、高い統制の感覚

フローに入った人は、失敗の不安に負けずただ自らの成功を信じます。

その環境・自己の行動を高レベルで統制している感覚です。

それにより普段ならできないような行動・思考を実現するのです。

⑦ 自意識の消失による自己超越

フロー体験中は、自意識が消失します。

厳密には「その行為から切り離された自己」の存在を無視するのです。

結果、自己の境界が曖昧になり、自己を超越した自己を発見・成長することができます。

⑧ 時間感覚の変容

フロー体験は、時間の感覚を変えてしまいます。

2 つの変化があります。

フロー体験後、振り返ってみるといつもより時間が短く感じます。

しかし、フロー体験の最中は時間が引き延ばされている感覚、それも通常ではありえない
ような時間の感覚になります。

以上、8 つの要素が「フロー体験」を起こす要素です。

みなさんが、自分の目標を明確に持ち、様々な雑念から自身を解放し、目の前の課題に注
力することで、「フロー状態」を体験することで新たな自分の発見と成長をつかみ取れるよ
う我々は助力を惜しみません。今日の情報があふれる中で、まずは自分の夢を見続けてそれ
に向かって努力をしてみようではありませんか。

（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)



文化祭が開催されました

最優秀賞 3年5組「かぐや様は告らせたい」

優秀賞 3年6組「Harry Potter」



優秀脚本賞 3年5組

優秀舞台装飾賞 3年6組

ポスター最優秀賞 3年6組

垂れ幕最優秀賞 3年6組



最優秀演技賞 3年5組

「かぐや様は告らせたい」白銀御行役

優秀演技賞 3年4組

「帝一の國」赤場帝一役



7月の行事予定

6月30日(金)～7月6日(木) 期末考査

7日(金) 特別編成時間割授業開始
総合学力記述模試(放課後)

8日(土) 総合学力記述模試

10日(月) 学校カウンセリング

11日(火) 生徒会認証式

12日(水) 球技大会

20日(木) 大掃除、終業式

21日(金) 前期夏季補習～27日(木)

(後期夏季補習 8/23(水)～8/29(火))

28日(金) 第2回オープンハイスクール

