



# スピーチ集会③

# 沃野



竹富町立  
船浦中学校  
学校便り  
第14号

発行責任者  
校長  
仲田欣五

## <緊張について>

3年 大山史帆里

皆さんは、どんな時に緊張しますか？授業中、先生に当てられた時、皆の前で発表する時、テストの前、大事な試合の時、先日の西表陸上のスタートラインに立った時など、日常生活で緊張する場面はたくさんあります。人によっては、毎日緊張する人もいるかも知れません。



緊張すると、どきが早くなったり、呼吸が荒くなったり、浅くなったりします。

私は、西表陸上が近づき、緊張していたので、皆はどんな時に緊張するのかなと思い、アンケートを取りました。

皆にアンケートしたのは、「あなたどんな時に緊張しますか？」と「緊張した時に、どんな症状が表れますか？」の二つの質問で複数回答も良いことにしました。

結果は次の通りでした。「あなたはどんな時に緊張しますか？」という質問では、発表する時、人前で何かをする時、陸上競技大会、と答えた人が、25%ずつ、次に大きいことがある時、と答えた人が8%、遅疑に何かある時、中体連、先生に呼ばれた時、壊れやすいものを持った時、と答えた人が、4%ずつ、その他が1%いました。このことから、みんな日常でも、非日常でもよく緊張するということが分かりました。

次の「どんな症状が表れますか？」と言う質問では、お腹が痛くなると答えた人が22%、心臓がドキドキすると答えた人が12%、心臓が痛くなる、汗が止まらなくなると答えた人が9%ずつ、冷や汗が出るると答えた人が6%、その他が一つずつの答えで、4.2%でした。その中には、あくびが出るや頭痛、真顔になるや口が渇くなどがありました。

この結果から、船中の生徒は、発表する機会が多く、その時に緊張する人が多いということや緊張した時の症状は内面にも外見にも表れるということが分かりました。

そこで私は、緊張の原因と対策方法が分かれば、緊張しすぎて困るというシーンが少しでもなくなるのではないかと思います。調べました。

最初に緊張する原因についてです。たくさん原因はありますが、中でも完璧にやらないといけないというプレッシャーを感じてしまったり、失敗したらどうしようというネガティブ思考が定着しているというものが多いようです。

緊張しないためには、「完璧な人はいない、失敗しても大丈夫、自分だけじゃない」と考え、ネガティブにならずに「できる！」と前向きになることが大切です。でも、なりすぎには注意しましょう。

みなさんご存じのイチロー選手は、「本気だから緊張する、上がる、力む、無理にリラックスしない方がうまくいく」と言っています。イチローさんの真剣さが滲み出ている言葉だと思います。

「本気だから緊張する」皆さんの緊張にも当てはまるでしょう。

今回私は、緊張についていろいろ調べて、緊張にもたくさん種類があり、ネガティブな思考からくる緊張やそれに本気だからくる緊張などがあることを知りました。

だからこれからは、ネガティブ思考からくる緊張をなくし、本気だからくる緊張を意識していきたいです。

皆さんもこの機会に、緊張について考えて見てください。最後に、アンケートにご協力ありがとうございました。

## <旅行に行くならどちらがいい？>

2年 小野蒼生

僕は、飛行機に乗る時に格安航空会社とANAやJALなど、少しお高い航空会社、どっちの方がいいのかわく疑問に思います。なので、格安航空会社とお高い航空会社の長所と短所について調べてみました。



まず、格安航空会社について説明します。格安航空会社とは、LCCと呼ばれるもので、サービスをぎりぎりまで削って運賃を安くすることでお客さんを獲得する戦略を取っている会社のことです。パンラエア、ピーチ、ジェットスターなどがあります。

LCCの最大の長所は、航空券の涼気が安いことです。ピーチの場合、例えば、石垣～関空まで4600円で行ける時もあります。それに比べてANAの料金は同じ時間同じ日で2万円します。これだけでも1万6千円の差額が出ます。皆さんならどう使いますか。USJで遊ぶこともできるし、通天閣に行っておいしいものを食べることができそうです。僕ならば、1万6千円を使って旅を続けたいと思います。

短所は、搭乗口やチェックインカウンターの場所が遠い、預け荷物が有料、座席の間が狭い、遅延のリスクが高いなどがあります。

次にANAやJALなど、少しお高い航空会社について説明します。ANAの場合、調書は国内線は普通席とプレミアムクラスの種類あり、プレミアムクラスは高いけどサービスは格段に上がります。他にもマイルが貯めやすい、無料のドリンクがある、預け荷物の料金が無料などがあります。「プレミアムクラス」とは、ANAが設定している国内線最高級のクラスで、国内線の運賃にプラス6500円程度で利用できます。プレミアムクラスはボーイング777・200型機などANAの主要な機種に設置されていて、シートピッチが127cmあります。機内食があり、ドリンクはスパリングワイン、日本酒、ソフトドリンクなどがあり、アルコールも無料です。また、主要空港では、専用のチェックインカウンターを利用できます。ワインなどが飲めるので、チャンスがあれば、飲みたいです。

逆に短所は少しお高いなどです。

皆さんは旅行に行くならどっちの方がいいかと思いましたが？このように、長所・短所を見るといろいろなことが分かって知りませんでした。なので、これからは行く場所や財布と相談しながらうまく使い分けていけるようにしたいです。

僕も何か行事の時に緊張してしまうのでその時は、プレッシャーに負けないうポジティブにいきたいです。  
(2年 義元羽矢斗)

「本気だから緊張する」、「無理にリラックスする必要はない」ということが分かりました。スピーチとお疲れ様でした。  
(1年 上田脩太)

笑いを取り入れて聴いていてとてもおもしろかったです。プレミアムなところもしっかり説明して、乗りたいと思いました。自分は乗るならANA外衣と思いました。  
(1年 大城晃己)

表を使ってスピーチしていてとても分かりやすかったです。いつも何気なく乗っている飛行機のメリットとデメリットを今回のスピーチを聴いて知ることができました。スピーチお疲れ様でした。  
(3年 津嘉山朋花)