



# 蒼穹

あ お そ ら

八戸市立長者中学校  
学校だより第15号  
文責：石毛 清八  
平成29年12月22日

## 一歩でも半歩でも 努力を積み重ねる

校長 石毛 清八

今日で長い2学期が終了します。と同時に今年の終わりも近づいてきました。

今年も色々なことがありました。将棋、藤井四段が29連勝、最多連勝記録を30年ぶりに更新。陸上男子100メートル桐生祥秀選手が9秒98を記録。上野動物園に赤ちゃんパンダ「シャンシャン」誕生。など明るいニュースがある一方、北朝鮮が弾道ミサイル発射、日本上空を通過、Jアラート発令。ラスベガスで史上最大規模の銃乱射事件。など世の中を不安にさせるニュースもありました。皆さんはどんな出来事が印象に残っているのでしょうか。

さて、今年の生徒会テーマ「駆（かける）」という言葉には、生徒の皆さんがそれぞれのよいところを生かしながら、仲間とともに、目標に向かって全力で走り抜くという願いが込められています。皆さんはこの一年間を振り返って、このテーマのように目標に向かって走り抜き、勝利を積み重ね、笑顔あふれる学校生活を送れたのでしょうか。学年主任の先生や担任の先生から皆さんの様子を聞きますが、着実に目標に向かって前進をしている人、頑張っているけれど結果が出るまであと一歩の人、残念ながらいまだにペースに乗りきれない人など様々なようです。今年の始めに皆さんが立てた目標は達成できたのでしょうか。あるいは、そのための努力を今も継続しているのでしょうか。

少し前から、歯医者に通っています。「丁寧な歯みがき。結局、これを続けるのが一番」。歯医者さんから口酸っぱく言われました。悪くなってから治すより予防に努めよう、としばらくは実践しますが、次第に意識が薄れ、「丁寧な」が続けられなくなります。痛みが出るたび、「やっておけばよかった」と後悔し、持続の大切さと難しさを痛感します。

何事も地道な努力なしに、「一気に解決」とはいかないものです。ではどうすれば持続できるのか。卓球の福原愛選手のメダル獲得や青山学院大学駅伝チームの箱根制覇の「陰の立役者」となったフィジカルトレーナーの中野ジェームズ修一さんは、皆が

陥りがちな「ゼロイチ思考」を否定しています。ゼロイチ思考とは、物事をやらない（ゼロ）か、やる（イチ）かで分けるもの。例えば「1日10キロ走ると決めたら、その間は完璧に10キロ走らないと自分の努力を認めない」という考え方です。これだと、できなかった日が「失敗体験」になり、いつしか嫌になってしまいます。反対に5キロでも3キロでも「続ける」ことを重視すれば、やる気は失われず、自信や達成感につながるというのです。皆さん、自分の目標をもう一度思い出してください。その目標を達成するには、一日一日が勝負です。一歩でも半歩でも、できる限りの努力を積み重ねる。その人に人生の栄光は輝くのです。

明日から23日間の冬休みです。3年生は年明けから私立・高専推薦入試や私立高校、県立高校入試と今後の進路を決める受験に臨みます。実力を出し切ってよい結果が出ることを期待しています。今まで多くの3年生を見てきていますが、受験の結果を見ると、最後まであきらめずに粘り抜いた人が勝利を手にはしています。そしてそのためには学級で、学年でお互いを支え合っていくことが大切です。一人一人の進路目標はそれぞれ違っても、進路目標達成ということでは一つになれるはずですよ。「受験は団体戦」といわれます。各学級ではぜひ、「一人も見捨てない」を合言葉に全員の進路目標達成を目指してがんばってください。先生方も全力で皆さんを支援したいと考えています。

1・2年生は4月からの次の学年を見据えた3学期が過ごせるよう、そのために冬休みを十分に活用して、3学期の好スタートが切れる力を蓄えてください。そして3年生に続けるよう、よい先輩になれるよう真の実力を身に付けてください。

お正月には新しい年を迎えます。年末年始は誘惑の多い時ですが、事故やトラブルに巻き込まれることがないように注意をしてください。そして新しい年には、大きな夢と高い志を掲げ、自分自身のこれからのサクセスストーリーを描いてください。

(12.22 二学期終業式)



# 先輩の心構え養う

## ジョイントスクール中学校紹介

11月28日、長者中学校区小中ジョイントスクール事業の一環としてJ S中学校紹介が行われました。この行事は来春中学校に入学してくる小学6年生の不安を解消し、期待感を高めてもらうのが目的で、本校1学年の生徒たちが計画しました。

長者小・函南小の6年生を玄関ホールで出迎えた後、リーダーたちは各授業教室へ案内、一緒に5校時の授業を受けました。授業は国語、社会（地理）、社会（歴史）、数学、英語、家庭科の6教科。英語の授業は簡単な英会話を覚える学習。普段から『学び合い』で慣れている1年生は積極的に小学生に声をかけ、発音の仕方を教えていました。

6校時は体育館で映像や寸劇を交えながら学校行事、学習、部活動など中学校生活を紹介。

見送りの時の小学生の笑顔がとても印象的でした。この行事を通して中学校生活への不安感が少しでも解消されたのではないかと思います。また、1年生にとっても先輩の心構えを養うのによい機会となりました。



# 目標は高く!

## 2学年日曜参観講演会



12月3日、本校卒業生の神田潤一さんを講師にお迎えし、2学年の講演会が行われました。神田さんは八高、東大から日銀に就職。今年8月に日銀を退職され、現在はインターネットサービス開発の会社、株式会社マネーフォワードに転職し活躍されています。神田さんは冒頭、長者中時代に応援団長として自身が考案した演目「松風」を体育館に響き渡る声で披露。中学・高校時代、陸上競技でライバルと日本一を競い合ったことや東大で箱根駅伝を目指したことなどを紹介しながら、目標を高く持つこと、努力を積み重ねることの大切さについて教えてくださいました。

### 講演を聴いて学んだこと

2年3組 石屋 優

僕も神田さんと同じように陸上競技部の部長をしています。朝の練習ではなく、夜の練習をして、自分も県大会で勝利をつかみ取るために努力しています。しかし、日本一は夢のまた夢で、絶対なしえぬことだと感じていました。講演会では、その甘い思い込みを打ち消しました。誰にでもチャンスはあると思います。大切なのは、高い目標とコツコツやっていく力と聞いて、自分も県大会まで満足させず、さらに自主練を強化していきたいと考えています。

勉強面ではある程度努力しているつもりですが、自分の壁を越え切れていないと思っています。今だ20位止まりで、1年生よりは30位も上がってはいますが、自分は1位がほしいです。この講演会の話では、基本を最低限やるということを教えられました。そこで毎日飽きずにできるような勉強法をみだして、より高い自分を目指したいと思っています。

勉強と運動の両立は大変ですが、この話を聞いて、少し自分にもできそうな気がしてきました。時には甘えそうになる日も乗り越えられるように自分を絞る日も必要になると思いますが、少しがんばれそうな気がしています。気持ちと体の支えになるような講演会になりました。まだまだ努力次第で、自分を向上させることはできるので、頭に入れてがんばっていききたいと思います。