



「1分だけ」と思えば、気軽に始められる

～2学期始業式 校長講話～

夏休み明け、2学期のスタートに、朝から皆さんの笑顔と元気のよい挨拶が揃いました。この夏は大変な猛暑で心配しましたので、今朝、皆さんが登校する姿を見て、正直安心しました。嬉しいです。

さて、明後日の土曜日23日は、二十四節気の一つ「処暑」です。暑さがおさまるという意味で、厳しい暑さの峠を越し、夜の虫の声に秋の気配を感じる頃だそうです。でも、厳しい暑さの方は正直相変わらず、という感じですね。しばらくは学校生活の中でも、熱中症や天候の急変に十分注意しましょう。場合によっては、予定や日課を急に変更し、学校生活や放課後の部活動等の活動について皆さんに不便をかけるようなことがあるかもしれませんが、皆さんの健康を守るためでもありますので、ご協力をよろしくお願いします。

この夏休み、今までにない猛暑が続きましたが、皆さんの夏休みはどうでしたか。

合唱部と吹奏楽部の皆さんは、各種コンクールに参加してくれましたね。よく頑張りました。もちろん、それ以外の各部活動でも、櫻樹祭や秋の新人戦等に向けて、一生懸命取り組んでいました。

また、3年生を中心に生徒会役員の皆さんは文化祭や2学期の生徒会活動に向けて、夏休み中からその準備を進めてくれていました。生徒会活動への意欲が益々高まっていること、とても頼もしく思います。

さらに、この夏休み中に給食室の工事や各教室の照明等の工事も行われました。皆さんがより学びやすい環境になったと思います。

ここで最初に一つお願いをします。

9月に入ると、学校ではもちろん、町や各地域で防災訓練や避難訓練が予定されていますね。災害への警戒はこれからも日常生活の中で続いていきますし、夏の終わりからは本格的な台風のシーズンにもなります。また、皆さんの中にも記憶している人が多いと思いますが、4年前の2021年8月にはお隣の岡谷市で土石流災害があり、私たちの大切な仲間である本校の生徒がお亡くなりになるという大変悲しいことがありました。あらためてご冥福をお祈りするとともに、災害はいつ、どこで起こるかわからない、という気持ちでこれからも日々の生活を送っていきたいと思います。

さあ、いよいよ今日から2学期を迎えましたが、皆さんは今、どんなことを感じ、また、これからの学校生活にどんなめあてや目標をもっていますか。2学期のスタートにあたり、私も一つ全校の皆さんに考えてほしいことがあります。

2学期となりましたが、長い夏休みの後で、正直なかなか調子が出ないこともあるでしょう。そんなときのコツを1つ紹介したいと思います。私もあるところで教えていただいたことであり、こんなふうに考えられると、役に立つと思いますよ。

夏休みが終わったばかりの今、家に帰って何かをしようと思っても、なかなか取りかかれないときがあると思います。私にも経験がありますから、気持ちはよく分かります。好きなことならさっと始められるのですが、あまり好きではないことには、すぐに取りかかれないものです。

その結果、夜遅くなってから例えば家庭学習をやることになったり、朝起きてあわてて準備をしたりすることになります。

でも、これって大変ですよ。そんなときに有効なのがこの方法です。とても簡単です。

それは、「**とりあえず1分だけやろう**」と**思ってやってみること**です。

どうでしょう。やるのは1分だけですから、簡単ですよ。1分だけやって、「もうダメだ」と思ったらやめていいわけです。とりあえず1分だけ頑張ればよいのですから。もしも、1分でやめてしまっても、全然やらないよりはマシです。

始めてみて、もしも1分以上やめずに続けることができたなら、とてもラッキーです。私たちが「やるのが嫌だなあ」と思うのは、やることそのものがあまり好きではない、ということもあるのですが、そのことをずっと続けなければならないということも、理由の一つです。

あまり好きではないことでも、「ほんのちょっとだけやればいい」とわかっているならば、始めることはそんなに大変ではありません。持久走でも、これから5kmも走るのかと思うと嫌かもしれませんが、「100m走ったらいつやめてもいい」というのだったら、そんなに嫌では無いですよ。でも、そうすると「1分だけやって終わりにしてしまって、結局できないのではないかと心配にもなると思います。人は一度何かを始めてしまうと、意外にそれを続けられてしまうのです。

ですから、「続けられるかどうか」を悩むよりも、「1分だけやろう」と軽い気持ちで始めることの方が大事ではないでしょうか。こんなふうに考えてみると、苦手なものでも取りかかりやすくなりますよね。長い夏休みが終わって、なかなかペースが戻らないときは、この1分間だけスタート作戦を実行してみてください。

1年生も2年生も3年生も、全ての学年が充実した2学期を送ってくれると期待しています。

そのためには、やるべきことをきちんとやり、チャレンジ精神を忘れずに、いろいろなこと進んで取り組むことが必要です。そんなときにも、1分間だけスタート作戦は有効だと思います。

「苦手だな」「気乗りしないな」と思ったら、1分間だけスタート作戦。「チャレンジするのが心配だな・・・」と思ったときにも1分間だけスタート作戦です。この作戦で、実り多い2学期にしていきましょう。

本日から2学期の終業式が行われる12月24日(水)まで、登校日は84日間にわたる長い2学期です。

2学期のみなさん辰中生の様々な挑戦に、そして確かな成長に、大いに期待しています。そして、応援しています。

大会の結果

【合唱部】 ※春富中と合同で出場
NHK 全国学校音楽コンクール地区大会 銀賞



【9月の行事予定】

9/1 避難訓練
9/4 情報モラル講演会【保護者聴講可能です】
9/5 読書ボランティア②
9/7 新人南信大会(水泳)
9/13, 14, 20, 21 新人南信大会(ソフトテニス個人戦)
9/23 新人中南信大会(陸上)
9/26, 27 樟樹祭【ご来校をお待ちしております】
9/29 振替休日

♪ 「音楽会」 演奏曲 決まる ♪

	クラス	形態	曲目
1	全校	斉唱	辰野中学校 校歌
2	2学年	混声3部	やさしさに包まれたなら
3	2年4組	混声3部	あなたへ ～旅立ちに寄せるメッセージ～
4	2年2組	混声3部	ソランジ
5	2年1組	混声3部	カイト
6	2年3組	混声3部	遙か
7	1学年	混声3部	せいっぱいの花
8	1年2組	混声3部	コスモス
9	1年3組	混声3部	大切なもの

	クラス	形態	曲目
10	1年4組	混声3部	地球星歌
11	1年1組	混声3部	明日へ
12	3年3組	混声4部	群青
13	3年2組	混声3部	リプレイ
14	3年1組	混声3部	結-ゆい-
15	3年4組	混声3部	空も飛べるはず
16	3学年	混声4部	青い鳥
17	全校	混声3部	マイバラード

来週より朝・帰りの学活の時間での練習が始まります。本番が楽しみです。