

学校だより

恵那市立岩邑中学校

温故知新

学校の教育目標

確かな学力 豊かな心 逞しい体

令和4年5月6日

『 「普通」のレベルを上げる 』

校長 丸山 成之

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい学年、新しい場所での生活はどうですか。目標をもって取り組むことができますか。

環境で人は変わると言います。

たとえば、マラソン選手が酸素の薄い高所でトレーニングを行うことはよく知られています。最初はきつい練習でも、いつの間にかその環境に慣れ、それが普通になっていくというものです。

みなさんの生活ではどうでしょうか。部活動で考えてみましょう。

たとえば、AとBというメニューがあったとします。Aは誰でも少し頑張ればできる普通のメニューです。しかしBは、メンバーの数名しかまだできない難易度の高いメニューです。毎日の練習でこのBのメニューを全員クリアできれば、このチームの普通のレベルは確実に上がったと言えます。

みなさんには今の自分に満足せず、ワンランクもツーランクも上の自分を目指して、**今の自分にできる「普通」のレベルをどんどん上げてほしい**と思います。気がついたら成績がこんなに上がっていた。絶対できないと思っていたプレーができるようになっていた。自分でも気がつかないうちに明るい性格になり、友達が増えた。…など、自分でも驚くほど大変身すると思います。

では、今の自分の「普通」のレベルを上げるためにはどうしたらよいでしょうか。ヒントを出しましょう。

1. 大目標と小目標をつくる

少し頑張れば手が届く小さな目標と、相当頑張らないと手が届きそうもない大きな目標を立てましょう。小さな目標の積み重ねが、やがて大きな目標の達成につながります。

例) 小さな目標：数学の小テストで70点以上とる。

大きな目標：定期テストの5教科合計を前回より50点アップさせる。

2. 自分のルーティンをもつ

まずは自分のルーティンと呼べるお決まりの行動は何かを発見します。そして、それにやることを少し増やしたり、もう少しレベルを上げたりすることが「ワンランク上」の自分づくりにつながるはずです。

例) 「夜8時になったら勉強を開始する」に、「お風呂に入る前に素振りを100本行う」を追加する。