

# TEAM MYODEN



市川市立妙典中学校 令和3年度生徒指導だより第12号 1月6日

教育目標：未来を拓く妙典中生徒<明るく・正しく・美しく>

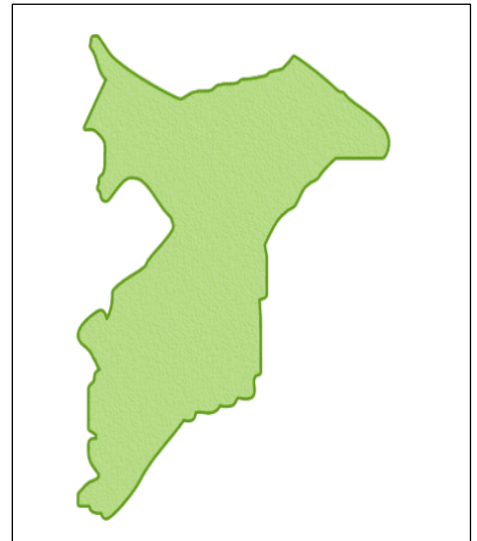
目指す生徒：◎ふれあいを大切にする生徒 ◎進んで学ぶ生徒 ◎頑張りぬく生徒

## ◎自分で決めたことは続ける

### 自転車でも千葉県を一周する

もし、あなたがこの目標を立てたとしたら、達成するために最も必要なものは何だと思いますか。

食料、体力、寝袋、お金、それとも友人でしょうか。  
きっとどれも大切なものですが、一番大切なものは



### 『絶対にやると決めたことを、最後までやり通す強い気持ち』

ではないでしょうか。

ありきたりのことかもしれませんが、これさえあれば、どんなに食料や寝る場所で苦勞しようとも、最後までやり抜くことができます。絶対にやめないという意志さえあれば、途中でいろいろな人が助けてくれて、ゴールまであなたを導いてくれるという経験もできるはずですよ。

「自分にはとても無理」と思ったとしても、体力も食料もあなたより少ない状態で挑戦した人には絶対に達成できないと言いきれるかということ、そんなことはないですね。

正月にお家で、あるいは3学期が始まってから学校で今年の目標を立てたと思います。  
これまでの中で、

「目標を立てた時はやる気に満ち溢れ、

しかし3日ぐらい経過すると目標すら忘れてしまう」

というような経験をした人も多いのではないのでしょうか。

自分で決めたことは絶対に最後までやり遂げるのだ、という強い意志を  
もって、目標に挑戦してほしいと思います。



# ◎持久走がはじまるにあたって

これから1、2年生は体育の授業で持久走が始まります。一体何のために走らなければならないのか？長距離走が嫌いな人であればなおさらそう思うことでしょう。

一つ目の理由は、思春期に心肺機能がより発達するからです。運動することで、その伸び率をさらに高められます。逆に言えば、今そのチャンスを逃すと、後々身につけることが大変になります。中学生と大人が同じトレーニングをしても効果は大きく違い、中学生の方がその効果を何倍も得ることができます。

二つ目の理由は、心を鍛えるため、つまり

「嫌なこと、苦しいことから逃げないため」「頑張れる自分を誇りに思い、好きになるため」です。息が苦しくなると途中で止まってしまいたい、スピードをゆるめてしまいたい衝動に駆られます。その誘惑に負けてしまうと（あ～あ、やっぱり自分はこんなものなんだ……）と、自分にあきらめの気持ちを植え付けることになってしまいます。しかし、辛いとき、苦しいときにもう一步頑張ること、踏ん張ること、弱い自分から逃げないことを実践できたとき、必ずそれは自分を支える大きな柱になると思います。それは日常生活でも生きてくるはずですよ。

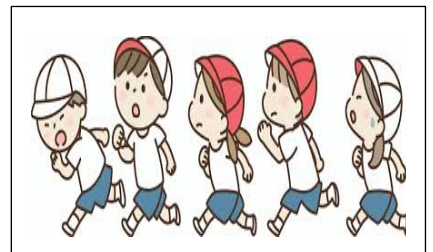
また、人生は、楽しいことだけでなく、たくさんの嫌なこと、つらいこと、苦しいこともあります。自分が好きなこと、好きなものがあると同時に、嫌なものもあります。人はこの間を行ったり来たりしながら成長していきます。

大人になると、我慢や忍耐を覚えるし、さまざまなことに対して抵抗力がついてきます。なぜなら、嫌なことから逃げてばかりいられない状況が出てくるからです。だから大人になれば自然と嫌いなことは減っていきませんが、いつまでも嫌なこと、苦手なことから逃げようとしているのはまだ子どもということなのです。

そして、誰だって嫌いな人より好きな人と一緒にいたい、つらい勉強より、楽な遊びをしたいと思います。しかし、そうしていると、そのうちに嫌なものを避け、嫌いなものの存在を否定するようになっていきます。でも、どんな人にも、どんなものにも美点や利点があります。

「持久走の楽しさを発見してやろう」「達成感を味わおう！」という気持ちで近づいてみれば、必ず持久走の良さを見つけ出すことができます。

そしていつか、その時に感じた気持ちが生涯の宝となるのです。  
全力で頑張るみんなの姿を楽しみにしています。



誰でも口からマイナスなことでもプラスなことでも吐く。  
だから、【吐】という字は「口」と「+」と「-」で出来ている。  
マイナスのことを言わなくなると「-」が消えて  
【叶】という字になる。