



# 田村市立都路中学校 学校だより 第30号

令和7年11月21日（金）

発行責任者：校長 佐藤 仁

TEL：0247-75-2009

めざす生徒像：自らの志を語り、目標に向かって主体的に努力できる生徒

めざす学校像：志を育む学校 学び合い、高め合う学校 信頼され、愛される学校

## 「今」を大切に

生徒の皆さん、定期テストⅢの結果はどうだったでしょうか。納得のいく結果でしたか。悔いは残っていませんか。スポーツの分野ではよく「努力は裏切らない」と言われますが、勉強でも同じです。100%ではありませんが、結果は努力に比例します。満足感や後悔の気持ちも努力に比例します。言い方を変えれば、努力しないことも結果に比例します。

3年生にとって残された中学校生活は約4ヶ月、2年生にとっては約1年4ヶ月、1年生にとっては約2年4ヶ月です。本当に時間が過ぎるのは早いです。残された中学校時代をどう過ごすか。どう過ごしたいか。どう過ごさなければならないか。学年によってはもちろんですが、掲げている目標によって違って来るはずですよ。

日本のプロ野球や大リーグで長年活躍したイチローさんの次の言葉は、すぐに実践できそうでとても難しいです。

**小さなことを積み重ねることが、とんでもないところへ行くただ一つの道**

イチローさんだからできたこと、普通の人間には無理ととらえるのは簡単です。プロ野球選手や大リーグというステージも生徒の皆さんが生活している日々のステージも本質的には変わりません。とんでもないところへ行く（目標を達成する）ことができるかは、日々の努力を継続することができるか、努力することが当たり前（ルーティーン）の状態にできるかにかかっています。一時の成功に満足することなく、一時の失敗に心折れることなく、日々の小さな努力を継続することが最終的な結果をもたらします。

勉強や運動などにおいて継続することが当たり前の状態（ルーティーン）とは何か。次はイチローさんの例です。

- 試合前のストレッチは必ず決まった順番で行う
- バッティング練習の回数や時間を一定に保つ
- 食事のメニューを変えず、試合前は必ずカレーを食べる など

試合で最高のパフォーマンスを発揮するために、ルーティーンを徹底したとのことですよ。また、同じことを徹底することで、試合での不安の軽減にもつながったそうです。生徒の皆さんには、イチローさんの目標達成に向けた取り組みを他人事とせず、目標達成のためのきっかけやチャンスにしてほしいと思います。

定期テストが終わった今だからこそ、これまでの生活を振り返ってみましょう。無駄な時間を少しでもなくす努力をしましょう。目標達成や将来やりたいことのために、脇目もふらず一つのことにとことんのめり込む状態（ルーティーン）をつくりあげましょう。

一日一日を大切に、努力を継続した先に、目標を達成し成長した自分に出会えます。卒業式当日、中学校時代を振り返った時に「悔いのない中学校時代だった」と思えるように、大人になった時、思う存分人生を謳歌するために、「今」を大切にしましょう。過去の延長線上に「今」があり、「今」の延長線上に未来があります。変えられるのは「今」だけです。今をどう生きるかで、未来を変えられます。変えることができない過去さえ、違う視点でとらえることができるかもしれません。

「青春」と言われる時期はあっという間に過ぎていきます。私自身、過去を振り返った時に中高生の頃が一番時間の流れが早かったように感じます。そして戻れるならもう一度中高生時代に戻りたいと思います。戻れないまでも、当時の自分にアドバイスを送りたいと思います。「青春」は長い人生において「濃い」です。濃い時間にするために、何事にも全力で取り組んでほしいと思います。がんばれ！都中生。

## インフルエンザ感染拡大 注意を！

インフルエンザの感染が県内で拡大しており、先日県は「警報」水準に入っていると発表しました。これまで以上に、早寝・早起・朝ご飯などの規則正しい生活や手洗い・うがい、人が集まる場所でのマスク着用など、基本的な感染対策を心がけたいと思います。

