



『ちょっとの変化、大きな未来』

校長 飯田 剛

みなさんは「1.01 の法則」という話を聞いたことがありますか。

ふだんの自分を「1」とすると、1 に何をかけても 1 のままですね。でも、もし今日の自分に“0.01”だけ努力を足すことができたら、1 は 1.01 になります。そして、その 1.01 を 1 年間続けると、なんと約 38 倍の自分に成長していると言われています。

「毎日そんなに頑張れるかな…」と思う人もいるかもしれません。大丈夫です。完璧である必要なんてありません。ときには「今日は 1 のままだったな」という日があってもいいんです。大切なのは、1 を下回る「0.99」を続けないこと。そして、「また明日からやってみよう」と気持ちを切り替えられることです。

では、その“0.01”とはどれくらいの大きさなのでしょうか。1 日は 1440 分あります。この 1440 分に 0.01 をかけると、14.4 分。つまり、1 日たった 15 分だけ、今の自分にプラスして努力をしてみるということです。15 分なら、ちょっと頑張れそうな気がしませんか。その 15 分の中身は、あなたの日常にたくさんあります。

「教科書を 15 分間読む」、「家の手伝いを 15 分やってみる」、「次の日早起きできるように 15 分早く寝る」、「ゲームや SNS を 15 分だけ我慢して宿題を先に終わらせる」など、どれも小さなことですが、確実にあなたの「1」を「1.01」に変えていく力を持っています。続けるコツは「小さく始めること」です。そして「できた自分」をしっかり認めて、ほめてあげてください。

「三日坊主でもいい。三日坊主を何度も繰り返すことも立派な習慣」

私はそう思っています。できなかった日があっても、自分を責めずに、また次の日から始めればいいんです。

1 に 0.01 を足せば 1.01 になる。小さな変化でも、続ければ大きな変化につながります。1 日 15 分の“ちょっとの積み重ね”が、あなたの未来をきっと変えてくれます。

そして、その 0.01 は、自分だけでなく、まわりの人にも良い影響を広げていきます。「あいさつをする人が増えれば、学校の空気は明るくなる」、「手伝いをする人が増えれば、クラスの雰囲気は温かくなる」、「宿題に取り組む人が増えれば、学び合いも深まっていく」みんなの 0.01 が集まれば、学校全体がもっと豊かで、もっと心地よい場所になっていきます。そんな上一色中学校を、みんなでつくっていきましょう。

◇◇ 1, 2年生百人一首大会 校外学習 3年生進路決定へ ◇◇

1,2年生は1月16日(金)に、百人一首大会を実施しました。どの生徒もどのクラスも、先生方から読まれる歌に真剣に耳を傾け、白熱した戦いとなりました。どのグループからも楽しい雰囲気が伝わってきて、1年生・2年生とも学年的一体感が感じられました。

また、1年生は1月30日(金)に鎌倉校外学習を実施しました。班で協力して、自分たちでまわる場所を考え、工夫して計画を立てていました。当日の班行動では、多少の時間の遅れはありましたが、仲間と協力して困難を乗り越えるなど、一段と成長した姿が見られました。今後の事後学習もこれまでの学んできたことを活かして、よりよいものにしていきましょう。

2年生は学年閉鎖やインフルエンザ等の感染症の影響もあり、校外学習が3月に延期となりましたが、今まで苦労して準備してきたことを大切にして、来年度の修学旅行に向けて、学年全員で成功させましょう。

そして3年生は私立・都立高校の推薦入試が終わり、いよいよ来週から都内私立高校の一般入試、21日に都立高校の一次入試が行われます。卒業後の進路決定までいよいよ大詰めを迎えています。

早い時期に進路決定した人や、まだまだ悩んでいる人など、今後は立場や状況が一人ひとり異なってきます。仲間とお互いに支え合いながら、まわりの状況を考えて行動し、3年生全員が「上一色中に来て、そして過ごしてきてよかった」という満足感に満ちあふれるよう、この時期を乗り越え、卒業へ向けてまた一回り成長した姿が、見られることを期待しています。

☆☆☆ 部活動大会・その他の活動等について ☆☆☆

○吹奏楽…東京都アンサンブルコンテスト 管楽五重奏 銀賞

2年 吉川陽菜 山本紗南 加藤音咲 川倉花梨 櫻田小春

○女子バレーボール…江戸川区1年生大会 優勝

○バドミントン…連盟杯争奪戦大会 1年女子の部 第3位 細谷舞叶

○江戸川区立中学校書き初め大会…校長会長賞 2年 岡田夏緒

推薦 3年 門前 杏 1年 片倉聖進

【敬称略】

* 2月の行事予定

日	曜	予定	日	曜	予定
1	日		15	日	
2	月	都立高校推薦入試発表 ESAT-J (1. 2)	16	月	振替休業日
3	火		17	火	江戸川っ子StudyWeek始 生徒会朝礼、作品展示会片付け
4	水		18	水	質問補習教室週間始
5	木		19	木	
6	金	よむYOMUDAY	20	金	
7	土		21	土	都立高校一次入試
8	日		22	日	
9	月	全校朝礼、安全指導、作品展示会準備	23	月	天皇誕生日
10	火	作品展示会始 私立高校入試始(3年1時間目のみ)	24	火	江戸川っ子StudyWeek終 質問補習教室週間終
11	水	建国記念の日	25	水	定期考査IV始
12	木	教員研修会(給食後下校)	26	木	
13	金	学校公開始、避難訓練、専門委員会、 よむYOMUDAY	27	金	定期考査IV終
14	土	新入生保護者説明会、新入生説明会、 学校公開終、作品展示会終	28	土	