

むらさきそう

西東京市立田無第一中学校
校長 辻 康一

（住所）西東京市南町6-9-37 （電話）042-462-2811

カラー版はホームページで

URL <https://www.nishitokyo.ed.jp/j-tanashi1/>



自分で自分にルールを守らせる

あけましておめでとうございます。いよいよ2025年の始まりです。前は、今から変わる・大きく変わるという話をしました。けれども、私たちには「わかっているけどできない」ということもあります。学校や塾の課題以外に毎日必ず1時間は勉強しようと決めても、継続して実行することが難しいこともあるでしょう。人はどうしても楽な方、楽しい方へと行ってしまいがちで、苦しいこと、つまらないことはなかなかやる気にならないものです。そんなときに自分の気持ちを抑えて、きちんとやっていくことを「自分を律する」（自律）といいます。

どんなにすばらしい目標を立てても、立派な言葉を知っていても、それが実行できなければ意味がありません。目標や言葉も大事ですが、自分で自分を律して、実行していくことはもっと大事だということです。

例えば、「毎日英単語を5つ覚える」という目標を立てたとします。この目標は、簡単にできそうなことを毎日継続しようとするもので、とても良いもののように思えます。しかし、この目標を決めたとしても、いざやろうとすると面倒になってしまっただけでなかなかできないとしたらどうでしょう。残念ですが、このようなことは時として起こり得ることです。むしろ、よくあるという人も多いのではないのでしょうか？

ケンタッキー・フライドチキンを作ったカーネル・サンダースさんの話をします。カーネル・サンダースさんは事業に失敗して、65歳を過ぎてから1人でケンタッキー・フライドチキンをレストランに売り込み始めます。ところが、レストランに行っても行っても断られてしまいます。その数は、なんと1000軒以上だったそうです。それでも彼は決してあきらめることなく売り込みを続け、ついに事業で大成功を収めます。

その成功の理由を聞かれたとき、カーネル・サンダースさんは、自分は2つのルールを守ってきたけれどと答えたそうです。それは「**できることはすべてやる**」・「**やるなら最善を尽くす**」というルールです。当たり前のことですが、このルールがあったから彼は成功したわけではありません。ルールがどんなにすばらしくても、それを実行しない限り目標に到達することはありません。このルールを守ったということ、言い換えれば自分で自分にこのルールを守らせたということが、ケンタッキー・フライドチキンを成功させた理由です。自分を自分で律したということです。

生徒のみなさんも、自分で決めた目標に向かって、自分で自分にルールを守らせるという気持ちを強くもち、以前お話しした「達成体験」を積み重ねてください。きっとそれが自分をよりよく変えていくことにつながるでしょう。

保護者の皆様へのお願い

12月19日（木）に「第2回学校評価アンケート（保護者向け）」を配布しております。恐れ入りますが、まだ回答がお済でないご家庭は、右のQRコードよりアンケートの回答をお願いいたします。



【IJ 学級】 多摩特研マラソン大会（12月19日）

12月19日（木）、国営昭和記念公園にて多摩特研マラソン大会が開催されました。大会に向けて約1ヶ月間、朝練習や授業において長距離走を行い、寒い中練習に励んできました。練習を重ねるごとに走れる距離が伸びたり、タイムが縮んだりと生徒たちの頑張りが成果として表れていることを実感しました。

当日は、天気にも恵まれてマラソン日和の中、大会に臨むことができました。走る前は、緊張していたり、自分の目標を達成できるか不安だったり、ワクワクしていたりと、様々な感情を抱いていたようでしたが、走り始めると、どの生徒も真剣な顔つきになり、最後まで走りぬくことができました。なかには、自己新記録を達成した生徒、レースの中で優秀な成績を収め、賞状をいただいた生徒もいました。この大会を通して学んだ、粘り強く取り組む大切さを今後の学校生活に生かしてほしいと思います。



【音楽部】 クリスマスコンサート（12月15日）

12月15日（日）、イオンモール東久留米でクリスマスコンサートを行いました。一中の生徒や先生方、保護者の方やお買い物に来た方々など、たくさんのお客さんに合唱を聴いていただきました。クリスマスの定番ソングや合唱曲など、全6曲を披露しました。最後に歌った「Oh Happy day」という曲は、ミュージカル映画「天使にラブソングを2」で歌われている曲あり、英語で歌詞が書かれています。部員たちは、発音に苦戦しながらも一生懸命音取りをし、当日はクラップやダンスも交えながら華やかに発表しました。聴いてくださったお客さんに、笑顔とクリスマス気分を届けることができました。

12月17日（火）、20日（金）にも、校内でクリスマスコンサートを行い、多くの生徒が音楽室に集まりました。



【1・2年生】 こども記者（12月4日）

西東京市では、地域に暮らす子どもたちが記者やカメラマンとなり、広報誌づくりに参加するという取り組みを行っています。第1回目は企画の説明と編集会議を校内で行い、生徒自身で紙面のレイアウトを考えました。第2回目は実際に取材地へ行き、インタビュー取材を行いました。今回取材した情報をもとに、次の編集会議で実際に紙面を作っていきます。田無第一中学校の子ども記者が手掛けた記事は、2月15日号に掲載されますので是非ご覧ください。

