


校訓	友 勤 自 愛 勉 治	 令和7年度 東中だより 第13号	発行日	令和8年1月9日
教育目標	多様化の時代を生きる 心身ともにたくましい生徒の育成		発行者	伊丹市立東中学校 校長 前田 徳三

【3学期始業式校長講話】

初日出づ一人一人に真直ぐに（中戸川朝人）

みなさん、あけましておめでとうございます。（中略）

さて、今年は^{うまどし}午年です。午年は躍動感のある年で、行動力や勢い、力強さを発揮できる年と言われています。また、人とコミュニケーションを取ることでさらに運気が上がるとも言われています。

『三本の矢』の話で有名な毛利元就は「一年の計は春にあり 一月の計は^{ついたち}朔にあり 一日の計は^{けいめい}鶏鳴にあり」と言い、「新しい一年の計画は、その年の初めに、月の計画は月の初めの日に、そして、今日の計画は、朝早くに立てるべきである」と大きなサイクルと小さなサイクルの組み合わせの大切さについて言及していました。

みなさんは今年一年、どのような夢や目標を持ちましたか。学校や企業においても、PDCAサイクルやOODAループなどを活用され、目標をしっかりと立てて取り組んでいます。また、人生において目標や夢を失った時に自分の成長は止まり、本当の老いがやってくると言います。そのため、心の持ち方しだいで“二十歳の老人”にも“七十歳の青年”にもなり得ます。目標や夢を持つことは、若さを保つ秘訣でもあります。若さとは戸籍上の年齢ではなく、志・目標・使命感を持ち、常に輝いている人物です。「自分を成長させるにはどうすればいいか」それは、とりあえず考えたことを行動に移してみましょう。今、自分はAというところにおり、Fまで向上しようと思えば、とりあえずAからBへ、そして、BからC、CからDというように自分の位置を少しずつずらしていくスモールステップを心掛け、成長することが習慣化できれば、自分を大きく変えることができます。

また、目標を書く時の「三つのコツ」があります。一つは「分かりやすい」こと。二つ目は、「できそう」ということ。三つ目は「結果がわかる」こと。「成績をあげる」や「テストをがんばる」といった目標では、分かりやすくてもどのようにして成績を上げるのか、どのようにしてテストをがんばる



のか具体的に分かりません。また、達成できたかどうかを判断することもできません。例えば、「毎日欠かさず、机に向かって宿題以外に 30 分は勉強する」という目標を立てます。なんと、それだけと思うかもしれませんが、継続すると必ず、自信とともに、力をつけることができる。もし、これは簡単にクリアできると思えば、目標をバージョンアップさせて勉強時間を1時間、毎日欠かさず行うとすれば、さらに向上することが期待できます。この「三つのコツ」がそろっているかどうか確かめて、目標を達成させていきましょう。

メリーランド大学ビジネススクール長で心理学者エドウィン・ロック教授は、目標設定で4つの成果が上がると科学的に根拠づけました。①集中力が高まる。②やる気が上がる。③忍耐強く、より長く打ち込める。④自分のスキルや知識の引き出しから、関連するものを見つけやすくなります。実際に多くの研究で、目標設定をした人は目標設定をしない人よりも大きな成果を上げていることが明らかにされました。

また、目標を立てるには、自分の現状を俯瞰^{ふかん}して目指す姿を定めてください。緩すぎると達成感がなく、成長^{つな}に繋が^{つな}りません。ちょっと背伸びするぐらいの経験を積める程度を探ることがポイントです。

今年の干支^{えと}のように、みなさんが躍動感を持って大きく成長してくれることを願っています。

元気に登校できる8点。①早寝早起き。②よい食事とよい睡眠、適度に身体を動かす。③勉強の習慣化。④身の回りを清潔にする。⑤ストレスを溜めない。⑥人とよく話をして笑い合う。⑦感動する。⑧無理をしない。(略)

【表彰関係】

ゆずりは賞
伊丹市スポーツ協会優秀選手賞
近畿ブロックなぎなたジュニア錬成大会
第75回伊丹市民駅伝競走大会 団体

受 賞	
受 賞	
優 勝	
優 勝	女子陸上部
第二位	男子陸上部
個 人	区間賞1位 4人
	区間賞2位 4人
	区間賞3位 1人

兵庫県中学校造形教育展

特 選	2人
入 選	3人

第54回働美展 児童絵画の部
伊丹市読書感想文コンクール

金 賞	
入 選	4人