



2026年9月1日
藤沢市立御所見中学校
校長 山田 大



今年の夏休みは、毎日トイレ掃除をすることとマッちょになることを目標に、計画を立てましたが結果は？左の図にあるようにトイレ掃除は習慣化したのですが、筋トレは習慣化せずマッちょになる目標は、またしても失敗しました。

なぜ達成できなかったのか？禁酒が解禁になり、お酒を飲んでダラダラ過ごしてしまいました。走るのは好きですが、筋トレは苦手で嫌いなので続かなかったのです。何とも意志が弱く、安きに流される情けない私です。



このようなとき、「みんなに宣言したのにはずかしい」とか「私は意志の弱いだめな人間だ」とか「新しいことに挑戦なんてやめよう」と考えてしまいがちです。そこで今回のテーマ「継続は力なり」～すべては考え方しだい～ということが重要になってきます。

では、どのように考え方を変えるか？ 2, 3年生には始業式で、1年生には学校だよりで紹介した、御中のマインド「幸せの4因子」という考え方を思い出してください。まずは、「やってみよう！」とにかく新しいことや困難なことに挑戦すること、「ありがとうございます！」周囲に感謝して自分の力を周りの人のために使うこと、「なんとかなる」過ぎたことや失敗に囚われず、粘り強く続けること、「ありのままに」ダメな自分、出来ない自分も認め受け入れる、その上で、できていないことばかりに目を向けず、持っているもの、できていることを意識すること。



やってみよう！と思える前提として自己肯定感「私ってけっこうスゴイかも」という根拠のない自信は大切なことです。人のために動くことは遠回りのようで幸せになる近道です。「まあいっか」と切り替えることも大事ですが、辛抱も必要です。部活の試合やテストのように努力が必ず結果につながることもあります。努力した過程を重視しましょう。

だから、私も出来なかったマッちょ計画は、もう一度やり直すとして、できているトイレ掃除で自信を深めています。毎日「やる」習慣は、「やらない」禁酒より、はるかに難しく、夏休み中に3日くらい忘れてしまうこともありました。1日くらい忘れても、あきらめず続けることで習慣が身につく、最初はちょっと嫌々やっていましたが、今では楽しんで、素手で触っても汚いと思わないくらい、毎日ピカピカに磨いています。

苦手なことに挑戦するために、好きなことを通して自信を高めることも効果的です。私はランニングで40km走ることに挑戦し、15km、20km、30kmと徐々に距離を伸ばして8/23(日)に達成できました。当日は不安でしたが、「継続は力なり」毎日4時から走り続けた成果ができました。

皆さんには大きな可能性があります。夢は必ず実現するとは限りません。でも、挑戦しなければ可能性はゼロです。失敗を恐れず、一緒に挑戦を楽しみましょう！「継続は力なり」～すべては考え方しだい～

松井秀喜氏の座右の銘 (ざゆうのめい)

心(考え方)が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

【湘南ブロック大会 7月22日(水)】



＜男子バレーボール部＞

1回戦：栄光学園中○ 2回戦：浜須賀中●

＜女子バレーボール部＞

1回戦：深沢中○ 2回戦：リガレ●

ゴム動力飛行体大会と時間が重なり応援に行けず写真がありません

【神奈川県総合体育大会 7月22日(水)】



＜男子バレーボール部＞

1回戦：光丘中●

【藤沢市中学校 ゴム動力飛行体大会 7月22日(水)】



御所見中学校は市販機部門1位、自作機部門1位、合計飛行時間1分46秒で総合優勝！

【藤沢市中学校対抗陸上競技大会 8月27日(木)・28日(金)】

