



学習だより

第22号
令和8年2月3日発行
宇都宮市立陽北中学校
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。

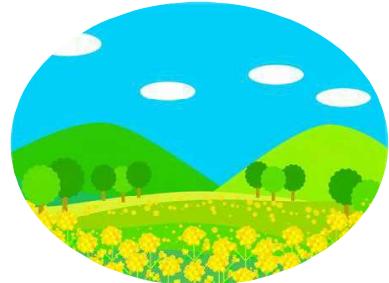
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



続ける力が未来をつくる

寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。校庭の木々のつぼみも、まだ小さいながらも確かにふくらみ始めています。2・3月は、1年間のまとめの時期。これまで積み重ねてきた努力が、少しずつ形になっていく大切な季節です。

前回の学習だよりでは、「コツコツ取り組むことの大切さ」についてお話ししました。今回は、その“コツコツ”を「続ける」ことの力について、少し考えてみたいと思います。



「続ける」ことは、簡単なようでとても難しいものです。やる気が出ない日もあれば、うまくいかなくて落ち込む日もあります。忙しさや疲れで「今日はいいかな…」と感じることもあるでしょう。それでも、毎日少しずつでも続けていくことで、気づけば大きな力になっているのです。

たとえば、ある生徒が「英単語を毎日5分だけ覚える」という目標を立てました。最初は10個覚えるのも大変で、「こんなことで本当に力がつくのかな」と不安に思っていたそうです。でも、3ヶ月後には100語以上をスラスラ言えるようになり、「あのときやめなくてよかった」と笑顔で話してくれました。

また、別の生徒（女子）は、毎晩寝る前に3行だけ日記を書くことを習慣にしていました。最初は「今日は特に何もなかった」と書く日も多かったそうですが、続けるうちに「今日の自分はこんなことを考えていたんだ」と気づくようになり、自分の気持ちを整理するのが上手になったそうです。今では「日記を書くと心が落ち着く」と話しています（→「学習以外の継続が心の成長につながる」例です）。

続けることは、特別な才能がなくてもできる“誰にでも開かれた力”です。小さな努力を積み重ねることが、やがて大きな自信や成果につながります。そしてその経験は、これから先の人生でも、きっと大きな支えになってくれるはずです。

スポーツ選手や音楽家、研究者など、さまざまな分野で活躍している人たちも、最初からすぐかったわけではありません。毎日の練習や失敗の積み重ねの中で、少しずつ力をつけていったのです。ど

んなに小さな一歩でも、それを続けることで、やがて大きな道になります。

もうすぐ進級・卒業の季節がやってきます。新しい学年、新しい環境に向けて、不安や期待が入り混じる時期かもしれません。そんなときこそ、「今の自分にできることを、少しずつでも続けていく」ことが、未来の自分を助けてくれます。

春はもうすぐそこ。これまでの努力を信じて、そしてこれから自分に期待して、一步一步前に進んでいきましょう。未来の自分が、きっと「ありがとう」と言ってくれるはずです。



家の手伝いを1000日続けて 全国大会優勝！

陸上部で、すごく強い中学校があります。それは大阪府の松虫中学校です。

そこには、かつて有名な先生がいました。原田隆史先生という方です。原田先生は、毎年のように全日本中学校陸上競技選手権で優勝する選手を育ててきました。以下は、原田先生の講演会でのお話をうけたものです。

ある選手が砲丸投げで日本一になったときのことです。その選手は優勝後のインタビューで、「家で皿洗いを1000日続けました。そのおかげで優勝しました」と答えました。

それを聞いたある新聞記者は、「へえ、皿洗いで手首が鍛えられたのだろう」と考えたそうです。



みなさんはどう思いますか？

実は、そうではありません。

この優勝した選手が続けてきた“皿洗い1000日”には、次のような意味があるのです。

- ① 一度決めたことを、一日も休まず続けること。
- ② お家の手伝いには、日ごろ家族の方への感謝の気持ちが込められていること。
- ③ お家の手伝いは、友達や先生が見ていないところで行うもの。だから、サボろうと思えばサボれてしまう。その中で休まず続けられるということは、強い心をもっているということ。

このように、一度やると決めたお手伝いを1000日間欠かさず続ける過程で、心が鍛えられたのです。みなさんも何か始めてみてはいかがかな？