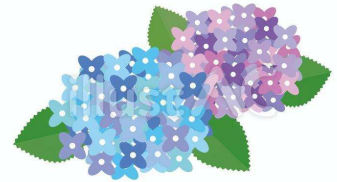


## 令和6年度 校長だより 第3号

## 1 1学期折り返し

第1回定期テストを終え、令和6年度1学期も後半に入りました。これまで部活動に打ち込んできた3年生の中には、インターハイ予選や各種大会等で引退し、勉強や進路実現に向けて本腰という人もいます。これからが本番というみなさん、積み重ねてきた努力の成果を発揮して、全力で悔いのないよう臨んでください。

1・2年生のみなさん、2年後・1年後の自分の姿をイメージしながら、毎日を大切に、こつこつと微差を積み上げていきましょう。きっと「未見の我」を見つけることができると思います。



## 2 「つもりは積もっていかない！！」

最近読んだ本に書かれていた内容の一部を紹介したいと思います。

頑張っていれば、なにごともうまくいくと思う人がいるかもしれませんが、僕はやみくもに頑張るだけでは成果は出ないと思っています。

〇〇つもり。特にこの言葉を使っているときは要注意。明日までにするつもり、頑張ったつもり、間に合わせるつもりなど。僕の中で“つもり”はモチベーションの空回りワード。やる気の無駄遣いサインです。

なぜなら、この言葉を使うときほど成功への具体的な方法がわかっていない場合が多いから。今までより頑張ろうと漠然と思ったくらいでは状況が変わらず、結果「自分なりに頑張ったつもり」となりがちですよね。

そこで僕がしているのが、自分ができていないことを具体的に知るためのシート作成。メモ用紙一枚あればできます。まず紙の一番下の部分に今自分ができていないことを具体的に書く。たとえば「遅刻する」と書いたとしましょう。次に、いちばん上の部分にはそれをできている人がしていることを書きます。たとえば「5分前行動」など。何のためかという、できている人とできていない自分の具体的な差を知るため。できる人とできない人は同じことをしていないから結果に差が出るのです。ここでその差を知る！

続いて、下のできていない項目を上成功ゾーンに上げるための方法を探る。たとえば、「遅刻する」と書いた上に「なぜ遅刻するか」を書く。「間に合うと思っていた」など。その上にどうすれば成功するかも書き加えます。大事なものは「時計を5分進める」など、具体的な方法を書くこと。

書いていくとわかると思いますが、自分ができていない中身って、ひもといていくと一つ一つかなり小さいことなんです。そのことに気づけるのがこのシートの最大のメリット。自分ができていないことを漠然ととらえているうちは、とても克服できないように思えて不安になるけれど、成功への道は意外と小さなことの積み重ね。書き出して目に見える形にして、現状の問題や解決策を具体的に知るだけでスッキリするし克服できた自分もイメージしやすい。

とにかく小さなことからひとつずつ、がコツです！

(松岡修造著『ネガティブが人を強くする！ 修造流 脳内変換術』から)

## 3 令和6年度体育祭

5月30日(木)、さわやかな青空のもと、草薙総合運動場において「令和6年度体育祭」を行いました。平日の日中にもかかわらず、開会式の頃には約300人、午後の競技開始には約700人もの保護者の方々が駆けつけてくださいました。出場する生徒、仲間たちへの熱いエール、フィールドとスタンド、生徒と保護者が一体となり、最幸の体育祭になりました。



その様子を、一部ですが学校HP「校長ブログ」の記事で紹介しました。活気あふれる本校体育祭の雰囲気を感じていただければ幸いです。

「『可能性の扉を開く鍵』がきっと見つかる」 ☆科学技術高校☆