

学校教育目標

自らを律し、社会的に自立し、健全な市民生活を送るための力の育成



中央中だより

〒660-0051 尼崎市東七松町2丁目5番67号 TEL (06) 6481-5351 Fax (06) 6481-5352 <http://www.ama-net.ed.jp/school/J03/index.html>

あと10分頑張る ①

2000年シドニー五輪マラソン金メダリストの高橋尚子さんの中学生時代のエピソードです。

中学生の頃の高橋さんは陸上部に所属していたものの、特に目立った選手ではありませんでした。ある日、高橋さんは、日本代表選手の経歴を持つ人から話を聞く機会がありました。

そのとき、日本代表選手の経歴を持つ人は「僕が日の丸を付けることができたのは、練習が終わった後に100回を3本だけプラスして練習したからだ」と言いました。

そのときの高橋さんは、「100回3本だけで日の丸を付けるようなすごい選手になれるはずがない」と思いましたが、翌日から練習が終わった後に毎日3本だけ多くやり始めました。3本だったら5分程度で終わるのでたいした負担にはなりません。ただ、1週間続けると21本、1ヶ月では90本になります。

高橋さんは、長距離やマラソンをするようになってからは、10分のジョギングをプラスして練習に励みました。

高橋さんは「100回3本、ジョギング10分だけでは、たぶん0.001ミリぐらいしか自分の人生の角度を変えられないでしょう。しかし、それを毎日続けていくことによって、結果的に全然違う景色が見えるところに行き着いたのです」と語っています。



目標や夢を持つことの大切さは皆さんもわかっているでしょう。しかし、ただ夢や目標を持てばよいわけではありません。

- ①どのようにすれば目標を達成できるか考えて計画を立てること
- ②その計画をもとに、今日1日何をすればよいのかを考えること
- ③そして、やるべきことを全力でやるのが目標や夢への一番の近道です。

あと10分頑張る ②

1年のしめくくりの「学年末テスト」を22日(水)～24日(金)で行います。学習計画を立てて、計画通りに実行してくれていると思っていますが、いかがですか?せっかく計画を立てても、なかなかそのとおりにはいかないこともあるのではないのでしょうか。ときには、一度立てた計画を見直して、修正することが必要な場合がありますね。

さて、テスト勉強を「今日はこれぐらいにしておこう」と思ってからさらに「あと10分だけ」頑張ってみましょう。最後まであきらめない心の強さを持ってほしいと思います。

私は、特に中学生時代に体と頭と心を鍛えておくことが大切だと考えています。皆さんが大人になったときに、中学生時代にしっかり鍛えたことが土台になるのです。大きくてどっしりとした土台になるように、今、歯を食いしばってでもテスト勉強に励むことが皆さんを大きく成長させます。

部活動等の成績

部活	大会	成績		
吹奏楽	アンサンブルコンテスト	東阪神大会	金賞	サクソフォン4重奏
			金賞	クラリネット5重奏
		金賞	打楽器4重奏	
		県	金賞	クラリネット5重奏
			金賞	打楽器4重奏
	尼崎市ノロコンテスト	優秀賞	大西音合	関西大会出場
		優秀賞	藤井日笑	
		優秀賞	平山優実	
		優秀賞	中山美咲	
		優良賞	八幡美華	
女子バレー	市長杯	2位		
	阪神優勝	3位	県大会出場	
女テニス	1年生大会	5位	久郷・大畑ペア	
男テニス		3位	岡崎・久水ペア	

尼崎市児童生徒文化発表会書道展	入選	3-1	岩丸 奈央	2-6	岩丸 晃己
		2-6	眞岩 由菜	2-2	湊 由唯
		2-2	松本 彩那	2-2	関谷 美希
		2-2	上田 亜実	2-2	矢式 菜々子
		1-1	土居 廉忠	1-2	奥野 彩花
		1-2	松元 寧々	1-3	塚本 歩輝
		1-4	小谷 夏純	1-4	龍美 琴音
		1-4	福永 美吹	1-5	塩田 あかり