



いのちの目便り

「継続力」「瞬発力」「差異」

3学期始業式で校長先生からお話をいただきました。

1【継続する力と瞬発力】

自分は「継続する力」と「瞬発力」のどちらの力が高いですか？
人間が成長するためには、様々な努力が必要です。

私は、これまで成功した人や活躍している人を見ると、「継続する力」と「瞬発力」の2つを身につけていると感じています。

今日は「継続する力」と「瞬発力」について考えてみましょう。

- ①「継続力」：毎日のように、こつこつと実践を繰り返し、地道に力をつけていく。
ポイントは、習慣化することで継続力が身に付く。
- ②「瞬発力」：これだけはがんばると決め短期間または一定期間、集中して力をつける。
また、判断が速く、即座に行動できる能力です。
ポイントは、他のことをやらずに集中力をつけること。

2【いじめと人間の差異】

自分とタイプの違う人を理解しようとしていますか？

人の個性、性格や特徴には、違いや差があります。頭では分かっているけど、自分と大きく違うとその違いを理解したとしても、悪口を言ったり、仲間外れにしたり、無視したりしてしまうことはないでしょうか？想像力を発揮し相手のことを考え、適切な距離感で接し、人を排除する行動は慎みましょう。もし、してしまったら、しっかり謝りましょう。見たら勇気を出して注意しましょう。

～ 生徒のみなさんの感想より ～

- ・継続する力と瞬発力は未来の自分に必要なことだとわかった。だからもう少しそれらの力をつけるためにがんばろうと思う。いじめは少しの無視でもしてはいけないし悪口もだめだ。だからこれからも人を悪く思ったりしないようにする。

(1年4組 小鹿 利一郎さん)

- ・「プレゼント」の歌詞を読んで、～辛くて泣きそうでもそれさえも「プレゼント」だったと笑える日が必ず来る～という歌詞がどんどん挑戦、チャレンジしようという勇気をくれました。私は辛いことがあるとすぐネガティブになりがちです。でも、この歌詞を読んで辛いことがあっても「プレゼント」だと思って明るく生きようと思いました。

(1年4組 三浦 真奈さん)



- 私は、この人嫌いだな・・・と思うことがあるけど、それはその人の一面でしかなく、その人の全てではないので、好き嫌いなく、誰とでも仲良くできるようにしたいと思いました。
(1年5組 瀧井 志織さん)
- 自分が継続する力が弱いことは前から知っていて、校長先生からの「することを決めて、それ以外はしない」というやり方で勉強をしたいと思いました。集中力を高めるため、がんばることは最後までやり、自分の苦手な継続力を、より高くしてテスト勉強に生かしたいです。
(1年5組 下崎 さくらさん)
- 今回の話を聞いて、相手のことを理解することが重要だと思いました。互いに個性を認め合い、温かい言動を意識して生活していきたいと思います。もうすぐ三年生なので、相手との関わり方をしっかりして、最上級生になれるようにしたいです。
(2年4組 朝倉 巧翔さん)
- 校長先生のお話を聞いて、自分がこれから成長するために、継続する力と瞬発力を身につけられるように、決めたことを毎日継続したり、決めた時間の間やることに集中して取り組めるようにしたいと思いました。いじめの話を聞いて、相手のことをよく理解していじめをなくそうと思いました。
(2年4組 板垣 彩加さん)
- 私は瞬発力があまり身につけていないと思うので、家でも集中して学習ができるようにしたいです。「プレゼント」では『ひとりぼっちにさせないから大丈夫だよ。その言葉返せるように強くなりたい』という歌詞が心に残りました。自分と違うタイプの人を理解し、相手のことを考えて行動したいです。
(2年5組 小林 真子さん)
- 継続する力と瞬発力はとても大切だと思った。毎日コツコツすることも、短期間で集中する事も、受験勉強では必要なことだし、普段の生活でも生かせることだから、しっかりと生かしていきたい。また、人との違いを認めることも大切だと思う。
(3年4組 榎谷 恭子さん)
- 他の人との違いを受け入れて生活していくことが大切だと思いました。自分と他の人は違うところがあって当たり前だと言うことも考えながら、相手の気持ちを考えて、これからの生活を過ごしていきたいと思いました。
(3年4組 神保 胡桃さん)
- 今、受験が近づいてきています。今の私たちには「継続する力」と「瞬発力」どちらも必要だと思います。勉強を継続させること、5教科の苦手単元を短時間学習して力をつけること、これらのことを意識して、受験当日に向けて頑張っていきたいと思います。
(3年5組 佐藤 朱理さん)

次回の「一中いのちの日」は、2月16日(金)です。担任以外の先生から読み語りをしていただきます。どんなお話が聞けるのか楽しみにしててください。