



# 一生一瞬



2026 年 1 月 30 日(金)発行

## 【1 月が終わろうとしています】

新年が明けてから、模試・総合学科発表会・百人一首大会と、忙しい毎日が続いています。総合学科発表会では、代表者が発表を行い、クロカリの活動について全員が原稿を見ずにポスター発表を行いました。今回の活動を通して、理解した内容を整理して伝える力や表現力を養う良い機会になったと思います。2 年次から始まる課題研究に今回の成果を活かしましょう。

さて、2 月 19 日からの学年末考査まであと何日登校日があるか知っていますか。なんと来週から授業がある日は 9 日だけです。1 年生最後の考査を迎えるまでに自分がすべきことを整理して優先順位を考え、部活動と勉強のバランスを取りながら時間を有効に使ってほしいと思います。1 年生として過ごすのも、今のクラスで仲を深めるのもあと残り約 2 か月です。体調に気を付けて、1 日 1 日を大切に過ごしていきましょう。

## 【4 組担任 M 先生より】



毎週金曜日の 1 限目、私は 3.4 組の生徒達とロングランを走ると決めています。この学校に赴任してからもうすぐ 5 年目が終わろうとしています、昨年を除いて毎年走っています。正直、走るのを見るのは好きですが、自分が走るの好きではありません。では、なぜ走るのかといいますと『甘いものが食べたい』からです。30 代後半になる人が運動もせずに、甘いものを食べていると当然太ります。それは 2 人目の子供が 1 年半前に生まれて、走るのをやめた結果、5 kg も太ったからよく分かっています。ここで走るのを強制的に続けるためにどうしているか 2 つ伝えます。

1 つ目は走ることから逃れられないようにクラスや部活動の生徒に走る旨を伝えていました。この学年通信にも書いているため、もうロングランから逃れることができません。この方法は高校生ぐらいの時にも「俺は学校の先生になる！」と担任や友人にも言っていました。そのため、諦めることなく、今の人生があります。2 つ目は明確な目標を決めていました。社会人になってから毎年ハーフマラソンかフルマラソンを走っていましたが、この 2 年はレースにもでていません。目標がないとモチベーションが上がりませんでした。記録の目標は作っておらず、完走が目標だったので、難易度は高くありません。来年度の目標はもう決めています。ロングランで真ん中より上の順位になることです！

目標がないと人は本来出せる力を発揮できません。ただやらされているのではなく、どこに向かってやっているのかを考えた方がいいです。

## 【5 組担任 K 先生より】

私は、昔から結果がどうなるか分からなくても「まずやってみよう」と動くタイプだ。ここ数年、特に意識しているのは、とにかく**行動すること**だ。なぜなら、「思考」だけでは人生は1ミリも前に進まないからだ。どれだけ悩み、考え抜いても、動かなければ現状は何も変わらない。しかし、たった一歩でも動けば、良くも悪くも必ず何かが変わる。100回考えて1回しか行動しないより10回考えて10回行動するほうが、未来が変わる確率は圧倒的に高い。

ただし、挑戦には失敗がつきものだ。思い通りにいかないことの方が多いし、恥をかいたり、周りから批判されたりすることもあるだろう。でも、覚えておいてほしい。**挑戦しない人生は、成長しない人生だ**ということ。挑戦しなかった後悔は、時間が経つほど心に重く残る。しかし、挑戦した失敗は、必ず自分の経験や力として積み重なっていく。

そして、もう一つ大切なことがある。それは、**完璧な準備が整うのを待たないこと**だ。時代や社会の変化のスピードは速い。時間をかけて考え、準備を完璧に整えてから動こうとしている間に、スタートが遅れ「もう、いいか」とチャレンジ自体を諦めてしまうことも多い。50%ぐらいの準備で動く。そして動きながら準備することが挑戦のコツだ。

もし、今やってみたいけれど迷っていることがあるなら、ぜひ一歩踏み出してほしい。その一歩が、これまでとは違う自分をつくり、未来を切り開いていく。40歳になった自分だが、挑戦したいこと、想像するだけでワクワクすることがたくさんある。人生は年齢ではない。オレは、挑戦し続けるよ。若者たちよ、失敗を恐れず、やりたいことをやってみろ。軽やかに動け！



◇1月26日(月)7限に体育館で百人一首大会を行いました。みんなで集中して札を取り合い、なんと個人1位の獲得枚数は58枚でした。学年みんなでHappy Birthdayを歌う場面もあり、また1つ楽しい思い出ができました。

### クラス順位



1組



6組

### 個人順位



1-6 S・Kさん(58枚)



1-2 M・Kさん(55枚)





2月・3月の行事予定	
2/6(金)	静岡県立駿河総合高等学校とのオンライン交流(防災ゼミ代表者)
2/12(木)	45分授業・7限大掃除
2/16(月)	推薦入試(2/13～16 生徒登校禁止)
2/17(火)	総合学科発表会代休(AM 登校禁止)
2/19(木)～2/26(木)	学年末考査
2/27(金)	卒業式
3/2(月)～	午前中 45 分授業 start
3/11(水)	生徒休業日 学校立入禁止
3/12(木)～14(土)AM	生徒敷地内立入禁止      *14 日 PM～15 日 生徒校舎内一部立入禁止
3/23(月)	終業式

○教育相談 2/3(火)、2/12(木)、3/3(火)

※食堂は 2/13(金)以降お休みです。