



1年生学年だより



知立市立知立南中学校
校長 福井 信也
学年主任 石野 雄一郎
2025年 9月1日(月)
第5号

「続けることで得られるもの」

学年主任 石野 雄一郎

私は今回の夏休み(7/19~8/31)の44日間で1つだけ継続してやり抜いたことがあります。それは「腹筋を毎日100回行う」ことです。

それをやろうと決めた理由は、夏休みを迎えるにあたって、学年や部活動の生徒に「勉強頑張るんだよ」「部活の練習だけではなく自主練習も頑張ってるね」こんな話をよくします。ですが、子どもに言うだけでなく、自分自身もこの夏休みで何か一つ頑張ろうと決意したからです。

腹筋100回には理由があります。2年生の生徒(昨年度担当していた学年です。)に廊下ですれ違うたびに私の腹筋の様子をチェックしてくれる生徒がいます。その生徒と別れる際にはいつも「腹筋がんばるわ!」といって話が終わります。ですが、その後腹筋をすることは正直あまりありませんでした。

体を動かすことは好きなので、まずはここから初めてみようと思い、「1日腹筋100回」を決意しました。

いざやってみると、上手くいかない日がでてきます。体調不良の日もあれば、旅行に行った際の宿泊した先のホテルでやる気分にはとてもじゃないけどなりません。そこで、やれなかった分は次の日に持ち越す借金ならぬ借筋システムをルールとして行いました。最大で400回近く溜まってしまったこともありましたが、借筋も返し終え、44日間やり抜きました。

さて、腹筋をやり続けた私が主に得たものは「1つのことをやり続けたという自信」と「決めたことをやり抜いたという経験」の2つです。当初は板チョコのように割れた腹筋も手に入れる予定だったのですが、それはかないませんでした。

目標や計画が上手くいかないことはよくあると思います。私が一番恐れているのは、目標が達成できないことよりも、目標や計画が上手くいかないことに慣れてしまうことです。上手くいかなかったときに「まあいっか」と見切りをつけるのではなく、工夫したり、多少回り道してでもやり抜いたりすることで新たな自分に出会え、見えてくる景色があるでしょう。

まもなく1年生も半分が終わろうとしています。後期は行事もたくさんあります。学校生活の中で、何かをやり続けたり、やり抜いたりすることで新たな自分と出会えるように、引き続き支援してまいります。よろしくお願い致します。

9月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
1 NT ×	2 NT ×	3 NT ×	4 NT ×	5 NT ○	6	7
全校集会 身体測定 大掃除	前期期末テスト①	前期期末テスト②	前期期末テスト③	全校レクリエーション		
下校 15:20	下校 13:05	下校 13:05	下校 13:05	下校 15:30		
8 NT ×	9 NT ○	10 NT ○	11 NT ×	12 NT ○	13	14
5時間授業			生徒委員会⑤・生徒議会			
下校 14:25	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
15	16 NT ○	17 NT ○	18 NT ×	19 NT ○	20	21
敬老の日			生徒会役員選挙			
	下校 15:30	下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
22 NT ×	23	24 NT ○	25 NT ×	26 NT ×	27	28
	秋分の日			新人戦大会準備 清掃なし 1,2年4時間13:05下校	知立市新人戦大会(予備日 28日)	知立市総合防災訓練
下校 15:20		下校 15:30	下校 15:20	下校 13:05		
29 NT ×	30 NT ○					
4時間授業 給食開始11:45						
下校 12:55	下校 15:30					

10月行事予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 NT ○	1 NT ×	3 NT ○	4	5
		下校 15:30	下校 15:20	下校 15:30		
6 NT ×	7 NT ×	8 NT ×	9 NT ×	10 NT ×	11	12
5時間授業	三者懇談会	三者懇談会	三者懇談会	三者懇談会		
下校 14:25	下校 13:05	下校 13:05	下校 13:05	下校 13:05		
13	14 NT ×	15 NT ×	16 NT ×	17 NT ×	18	19
スポーツの日	後期始業式 生徒委員会⑥・生徒議会 清掃あり・部活なし	1,2年5時間14:05下校 清掃なし・部活なし	体育大会	体育大会予備日① 清掃あり・部活なし		
	下校 15:20	下校 14:05	下校 15:30	下校 15:20		
20 NT ×	21 NT ○	22 NT ○	23 NT ×	24 NT ○	25	26
5時間授業	体育大会予備日②		3時間授業			
下校 14:25	下校 15:30	下校 15:30	下校 12:30	下校 15:30		
27 NT ×	28 NT ○	29 NT ○	30 NT ×	31 NT ○		
全校集会			5時間授業			
下校 15:20	下校 15:30	下校 15:30	下校 14:25	下校 15:30		

- ・下校開始時間を記述しています。
- ・黄色が付いている日は、NTを実施します。
- ・部活動に入っている場合は下校時間が異なるので、各部活動の予定表で確認してください。
- ・上記の内容は予定なので、変更される場合もあります。