

それでは新年最初の挨拶を元気よくしましょう。明けましておめでとうございます。また、新しい年が始まり、今日から3学期がスタートしました。終業式で、「一年の計は元旦にあり」というお話をしましたが、みなさんは何か「今年はこれをする」とか「これだけはがんばるぞ」とか「毎日これを続けるぞ」といった目標を立てたでしょうか？先生は今年の目標は、病気で中断をしていた走ることに再チャレンジします。1週間で10kmを走ることを1年間続けたいと思っています。目標を続けていくためのコツの一つに10秒アクションというのがあります。まず試しに10秒でできることから動いてみるのです。やりたいこと、やるべきことの「最初の10秒はどんなことをするのか？」を想像することが大切です。みなさんにとつては、勉強にもあてはまるのではないでしょか。「勉強机のまえに座る」「算数ドリルを開く」といったイメージです。「よし、勉強をはじめるぞ！」とやる気を出さなくとも、ひとまず机の前に座ったり、ドリルを開いたりするだけでミッション達成。10秒してみて、スムーズにいくのであれば、「1問だけ問題を解いてみる」「もう1問解いてみる」などそのまま続けてみましょう。10秒だけとか、1問だけとかなら続けられそうですね。

また、一人では難しくても一緒にがんばる家族や友だちがいれば、長続きします。スマホに「みんチャレ」というアプリもあるようなので、おうちの人と相談して、工夫をしてみてください。

みなさんも立てた目標をまた担任の先生にお話してくださいね。そして、「継続は力なり」という言葉があるように、続けていくことがみなさんの力になります。今年1年を良い年にできるよう、2023年もみんなでがんばっていきましょう！

最後に、休み明けは疲れがたまりやすくなっています。しんどいと感じた時は、一人で悩まずに保護者、先生、誰でも構わないので、まわりの大人に相談するようにしてくださいね。