

全校集会 校長講話（10月5日）

テーマ：メリハリを大切に

おはようございます。

先週行われた文化祭、本当にお疲れ様でした。

仲間と心を一つにして一つのを創りあげたあの感動は、田辺中学校の大切な財産です。

さて、大きな行事を一つやり遂げたばかりですが、今週には2学期の中間テストが控えています。さらに、体育大会の練習も本格化していきます。

大きな行事が終わり、一呼吸つく間もなく次の目標に向かって走り出さなければならない今、少し疲れを感じている人や、気持ちの切り替えが難しいと感じている人もいるのではないのでしょうか。

「あれもこれもやらなければならない」「体育大会の練習もあって大変だ」と未来の予定や不安に心を奪われると、体も心もさらに疲れてしまいます。

大切なのは、「今、自分の目の前にある一つひとつのことに集中する」ということです。

テスト勉強に向かう時は、まず机に向かい、今やるべき1ページに集中してみる。

体育大会の練習が始まったら、その一時間のグラウンドでの活動に全力を注ぐ。

そして、疲れたと感じた日は、しっかりとお風呂に浸かり、早めに布団に入って体を休める。

行事で発揮した集中力や、仲間と協力する力は、毎日の勉強や次の体育大会でも必ず生きてきます。

目の前のことに一つひとつ心を込めて取り組むこと。そして、休む時にはしっかりと休むこと。このメリハリこそが、皆さんの中に強い「自信」を育てていきます。

寒暖差も大きく、体調を崩しやすい季節でもあります。決して一人で抱え込まず、自分の体と心を大切に整えながら、今週のテスト、そして次の体育大会へと、一歩ずつ進んでいきましょう。

以上で、先生の話が終わります。