

## 2学期始業式における講話要旨

日 時 令和5年8月18日（金）

8時30分～8時40分

場 所 釧路市立北中学校体育館

長い夏休みが終わり、今日から2学期が始まります。

夏休み中は、病気や怪我なく健康に過ごせたでしょうか。

嬉しいことに、夏休み中、学校に交通事故や水の事故、熱中症による事故などの連絡は1件もありませんでした。

皆さん一人一人が「自律心」をもって生活してくれたからだと思います。

ありがとうございました。

この夏休みには、多くの皆さんの活躍が見られました。

野球部、水泳部、卓球部、陸上競技部が全道大会に出場し、「オール北海道」という大きな舞台で、自分のもっている力を全て出し切りました。

陸上競技部の皆さんは、全道大会が地元釧路市での開催ということで、選手として自己ベストに挑戦するとともに、全員が大会運営の補助としての役割を担い、大会の成功に貢献してくれました。

吹奏楽部は、釧路地区吹奏楽コンクールにおいて、金賞を獲得するとともに、釧路地区の代表として全道大会出場を決めました。

また、港まつりにおいて、青葉小学校とともに音楽パレードに参加し、多くの市民の皆さんの心を揺さぶる演奏を披露してくれました。

ボランティア部は市内各地で開催されるイベントに参加する人たちの支援に当たり、そのイベントを成功に導くなど、夏休み中も地域の活性化に貢献してくれました。

男子バスケットボール部、女子バスケットボール部、女子バレーボール部は、猛烈に暑い体育館で、一生懸命に練習に取り組んでいました。

体育館から聞こえてくる皆さんの声に、たくさんの先生方が励まされ、夏休み中の仕事を頑張ることができました。

多くの部活動が新チームとしての活動を開始しましたが、1年生や2年生が各部の伝統をしっかりと受け継いで活動する姿も見られ、安心することができました。

1年生の菅野涼介君は、中央図書館が主催する「ビブリオバトルワークショップ」に出場しました。そして、菅野君が紹介した本が、見事、準チャンプ本に選ばれました。

夏休み学習会にも多くの皆さんが参加し、暑い中、自身の学習課題の克服を目指して努力していました。とても立派な姿でした。

このように、夏休み中も、皆さんの活躍のお陰で、学校はいつも活気に満ちていました。

本当に、ありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

さて、2学期になり、1、2年生はいよいよ生徒会や部活動などの活動を3年生から少しずつバトンタッチされていきます。

その役割をしっかりと果たしてほしいと思います。

反対に、今までその中心を担ってくれた3年生は、大きな仕事から解放される時期です。

最後の2学期を、はめを外し過ぎずに、協力し合いながら充実したものにしていくことを期待しています。

とはいえ、長い夏休みの後で、なかなか調子が出ないこともあると思います。

そんなときのコツを1つ紹介したいと思います。

夏休みが終わったばかりの今、家に帰って勉強をしようと思っても、なかなか取り掛かれないときがあると思います。

好きなことならば、さっと始められるのですが、あまり好きではないことには、すぐに取り掛かれないものです。

その結果、夜遅くなってから翌日の授業の予習をやることになったり、朝起きて慌てて準備したりすることになります。

しかし、これはとても大変なことではないでしょうか。

そんなときに有効なのがこの方法です。とても簡単です。

それは「とりあえず1分だけやろう」と思ってやってみることです。

やるのは1分だけですから、簡単ですよ。

1分だけやって、「もうダメだ」と思ったら止めていいのです。

とりあえず、1分だけ頑張ればよいのです。

もしも1分で止めてしまっても、全然やらないよりはマシです。

始めてみて、もしも1分以上、止めずに続けることができたなら、とてもラッキーです。

私たちが、「やるのが嫌だなあ」と思うのは、やることそのものがあまり好きではないということもあるのですが、そのことをずっと続けなければならないということも理由の一つです。

あまり好きではないことでも、「ほんのちょっとだけやればいい」と分かっていたら、始めることはそんなに大変ではありません。

マラソンでも、これから5kmも走るのかと思うと嫌かもしれませんが、「100m走ったらいつ止めてもいい」というのだったら、そんなに嫌ではないですよ。

でも、そうすると、「いつも1分だけやって終わりにしてしまって、結局、できないのではないかと心配になると思いますが、人は、いったん何かを始めてしまうと、意外にそれを続けられてしまうのです。

ですから、「続けられるかどうか」を考えるよりも、「1分だけやろう」と軽い気持ちで始めることの方が大事なのです。

このように考えてみると、苦手なものでも取り掛かりやすくなりますね。

長い夏休みが終わって、なかなかペースが戻らないときには、この「1分間だけスタート作戦」を実行してみてください。

1年生も2年生も3年生も、全ての学年が充実した2学期を送ってくれると期待しています。

そのためには、「人を思いやる力」、「自分の考えをもつ力」、「自分を表現する力」、「挑戦しやり抜く力」を獲得することが必要です。

そんなときにも、「1分間だけスタート作戦」は有効です。

「苦手だな」、「気乗りしないな」と思ったら「1分間だけスタート作戦」です。

「挑戦するのが心配だな」と思ったときにも「1分間だけスタート作戦」です。

この作戦で、実り多い2学期にしてください。

- 本日から本校で教育実習を行う2名の方を紹介します。
- 最初に、瀬川正義（せがわ・まさよし）さんです。担当教科は社会、担当学級は3年1組です。
- 次に、田中りおん（たなか・りおん）さんです。担当教科は外国語、担当学級は2年1組です。
- この後、お二人から自己紹介をしてもらいます。
- では、よろしくお願ひします。