

継続は力なり

校長 大瀧 訓久

新年おめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。

昨年末の全校集会で、『1.01 と 0.99 の法則』について話をしました。学年だより等で一度聞いたことがある人もいると思いますが、私の話をまとめましたので、紹介します。

1を何回かけても、答えは1になります。ですから、1の365乗は1です。ところが、1が1.01になると、1.01の365乗は37.8になります。逆に、1が0.99になると、0.99の365乗は0.03になってしまいます。これが何を

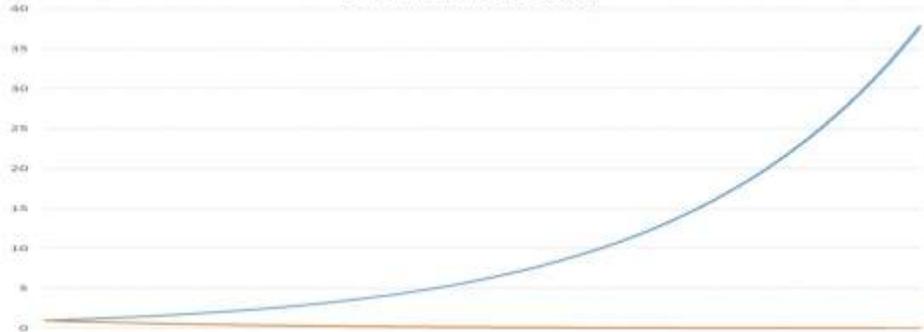
意味しているかということ、例えば、1が通常の自分だとすると、+0.01は努力した自分。つまり、早起きして英単語を3つ覚えるなど、ちょっとでもプラスがあれば、それを毎日（1年間=365日）継続することで、1年後には37.8倍に成長した自分がいることとなります。逆に、-0.01は怠けた自分。つまり、朝いつまでも寝ていて遅刻をするとか、忘れ物をする、宿題をするのを忘れるとか、ちょっとでもマイナスなことがあって毎日を過ごす、1年後にはなんと現在の0.03倍になってしまうのです。

「1.01」は、「1」より少しだけ大きい。「0.99」は「1」よりも少しだけ小さい。1.01と0.99のその差はたった「0.02」です。しかし、1年間で(37.8÷0.03=)1260倍もの差がついてしまいます。少しの積み重ねが大きな差を生むということを意識して、日々行動していきましょう。

それと同時に、この法則にはもう1つ大事なことがあります。この法則、グラフにすると下のようになります。傾きに注目してください。サボっていてもあまり変化は大きくないです。それと同時に、努力も最初のうちはあまり変化が見られません。それが、時間が経つにつれて、急激に成長していきます。分かりにくいからこそ、サボってしまうし、努力しても成果が見えなくて諦めてしまう。でも、ちょっとした成長を自分で見つけて努力を続けていったその先に、きっと大きな成長があるんだと思います。

運動でもそうです。走りこんだからと言ってすぐ足が速くなるわけではありませんが、続けていくうちに気付いたら体力もついて、速くなる。その継続が、肉体的にも精神的にも強さにつながります。

『1.01』と『0.99』の法則



1.01 の法則 $1.01^{365}=37.8$
こつこつ努力すればやがて大きな力になります

0.99 の法則 $0.99^{365}=0.03$
逆に、少しサボれば、やがて力はなくなります

過去と他人は変えられませんが、自分と未来は変えられます。

新しい自分と未来を目指して生活していきましょう。

これから、これまでを決める！

足立区は前期・後期の二期制をとっていますが、都立高校でいうと今日から3学期が始まりました。全校集会でよく話す、『「1」は慣れる、「2」は伸ばす、「3」は発揮する』の「3」の期間に入ります。下に今後の予定が載っていますが、3年生はいよいよ受験（受検）が本格的に始まります。今までの努力をしっかりと発揮してもらいたいです。面接では「自己紹介」ではなく、今まで取り組んできたことや今後の目標・考えを胸を張って大きな声で「自己PR」をしてきてください。すでに進路が決まっている人は、4月からの上級学校での生活につながる生活・学習習慣（早起き・課題期限内提出）をしっかりと身に付けておいてください。行事に強い2年生は1/23(金)に百人一首大会が予定されています。3月にも校外学習（TGG）が実施されますが、運動部・吹奏楽部に所属している生徒は残り約半年の部活動の練習に集中してもらいたいです。1年生も来年(令和9年9月)の修学旅行につながる鎌倉校外学習が1/23(金)に予定されています。中学生として生活してきた2学期間の成功と失敗の経験を活かし、一年間の集大成として自覚と責任を持って行動してもらいたいです。鎌倉は交通量のわりに歩道が異常に狭いです。また、踏切も多数存在します。くれぐれも、班行動中での交通事故は起こさないよう十分気を付けてください。

『終わりよければ、全てよし』ではないですが、3学期の成果しだいで今までの努力・苦勞が報われます。3学期の取組がとても大事になってきます。これから、これまでを決めるのです。

お知らせ

技術科講師の長谷川亨先生がご病気になりご退職なされました。代わりに六月中学校から天野雅士先生が2年生の技術の一部（栽培）を教えていただくことになりました。今年度は当初から技術科の教員が見つからず、花畑中学校から大須賀啓二先生（1年生）と第一中学校から櫻井脩平先生（2・1年生）に後期から来ていただき授業を行っていただいています。多くの学校の協力があって東島根中学校の授業が成り立っています。皆さんも感謝の気持ちをもって授業に臨んでください。

今後の予定

3年生はいよいよ受験(受検)が始まります。体調管理しっかりと！

- | | | |
|----|---------------|--|
| 1月 | 8日(木) | 全校集会 |
| | 13日(火) | 職員会議 |
| | 15日(木) | 2年：英語四技能調査、職員会議 |
| | 16日(金) | 小中連携・GIGA スクール研究発表日 |
| | 19日(月) | 連合書初展始、専門委員会(1・2月) |
| | 20日(火) | 足立区教育長学校訪問、中央議会 |
| | 21日(水) | 避難訓練 |
| | 22日(木) | 生徒集会、(3年：都内私立高校推薦入試始) |
| | 23日(金) | 1年：校外学習(鎌倉)、2年：5・6h百人一首大会、給食試食会 12:30～ |
| | 26日(月) | 全校朝礼、連合書初展終 |
| | 26日(月)・27日(火) | 3年：都立高校推薦検査日 |
| | 28日(水) | 区中研一斉部会(5hカット) |
| | 29日(木) | 職員会議 |
| 2月 | 2日(月) | 3年：都立高校推薦発表 |
| | 4日(水) | 小中連携研修(東栗原小学校・平野小学校) |
| | 5日(木) | 3年：都立高校一次出願〆切 |
| | 6日(金) | 漢字検定 |
| | 7日(土) | 土曜授業、1・2年：定着確認テスト、入学説明会 11:00～(体育館) |