



目標と行動計画を設定する力がポイント

校長 浅見 正史

明けましておめでとうございます。

皆様が、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
2025年（令和7年）は巳年です。巳年は脱皮する蛇のイメージから「復活や再生」を意味し、「新しいことが始まる」年とされています。また「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われています。生徒の皆さんにとって、「努力が実を結ぶ」年となるよう祈っております。そして、保護者、地域の皆様、本年も大宮東中の様々な活動に対し、ご協力とご支援の程、よろしくお願い申し上げます。



辰年から巳年へ

さて、「一年の計は元旦にあり」は年の始めによく言われることわざです。由来は諸説あるようですが、戦国時代の武将として有名な毛利元就が長男の隆元にあてた手紙の中で、「一年の計は春にあり、一月の計は朔にあり、一日の計は鶏鳴にあり」があります。朔は「ついたち」と読み、月初めの日のことです。また、鶏鳴は「けいめい」と読み、鶏（にわとり）の鳴き声のことで、早朝を指す言葉です。元就のこの言葉は、「一年、一月、一日と、それぞれの始まるときこそ、計画を立てるべきである」という、何事も最初が肝心であるという教を示しています。

そこで、達成できる目標の立て方について考えてみましょう。「勉強と部活を頑張る」という目標では、何を、いつ、どのように行うのかが分かりません。目指すゴールを具体的な目標にする。例えば、「数学の成績を1つ上げる」という目標に対して「1日1時間は復習とワークをやる。それを1週間の(月)(水)(金)の3日必ず行う。次の定期テストで20点アップ」のように、より具体的な行動計画を立ててみましょう。あとはこれを意識して継続し、やり切ることです。

<3年生 いよいよ受験がスタート「大丈夫、君たちは東中の3年生だ！ 自信をもて」>

1月の県内私立高校受験に備えて、まずは健康管理が第一、次にやり残したことがないか、しっかり振り返ること。最後に心を整えること。自信をもって受験に臨んでください。

<冬季大会を終えて「このままで終わるな」>

サッカー部、男子バスケット部、女子バスケット部、女子バレー部、男子卓球部、女子卓球部が冬季大会に臨みました。結果は惜敗です。「善戦はしたものの残念ですがよく頑張りました」で本当に良いのだろうか。2年生は6か月後には最後の学校総合体育大会が開催されます。今回の敗因は何か、そのためにチームとして、また個人として今後どのように取り組むのか。最後までやり切るためには準備が必要であり、準備をするために目標と行動計画も必要です。2年生にはもっと気持ちを強く、自分たちの足元をしっかりと見つめ、何か必要なのか、一人ひとりの個性が十分発揮できるよう、自分で考え、行動し、頑張ってもらいたいと思います。

(剣道部は男子1/18(土)、女子1/19(日))