

# 二中だより

平成27年 5月11日  
国立市立国立第二中学校  
校長 篠原 政一  
国立市富士見台3-30  
電話 572-2187

## 努力と習慣の関係

校長 篠原 政一

中野信子さんの著書「脳内麻薬」の中に、努力と習慣の関係性を、分かりやすく説明してくれている部分がありましたので、紹介いたします。

三田紀房さんの漫画『ドラゴン桜』は、1年で東大に合格する勉強法を扱った作品ですが、その中に面白いシーンがあります。主人公の教師が生徒に勉強する習慣を身に付けることについての説明をしているのですが、そのときの彼の言葉は

「歯を磨かないと気持ち悪くて寝れないだろ？ それと一緒に。  
勉強しないと気持ちが悪く感じるようになれ。  
そうすれば勉強することは特別じゃなく日常の習慣になる」

というものです。

これは「努力と御褒美の習慣化」ということをうまく言い表していると思います。

勉強に限らず、スポーツジムで鍛錬するとか、ひと月にいくらか貯金するとかいった長期間の努力を要する作業は、たいてい始めるときが一番困難です。

私たちの脳が「努力とその結果与えられる御褒美」を覚える、つまり習慣付けてしまえば次第に楽になり、最後は特に苦しいとは思わなくなるのです。

シティランナーの方々のジョギングにも似ていますよね。

最初の1日目が一番大変だったのです。しかし、2日目、3日目、1週間、1ヶ月、3か月、6か月、1年・・・日を追うごとに楽になっていくではありませんか！

ついには、雨の日も、風の強い日にも、走らないと気持ちが悪いと感じ、実際にジョギングをされている方の姿を見かけることもありますよね。ウォーキングをされている方たちにも同じような傾向がありますね。

これが、逆に苦しくなるのであれば、続いていないと思います。日を追うごとに「習慣化」して、それは当たり前のことになっていくのです。きっと運動も勉強も、この「習慣化」が大事なポイントになってくるのでしょうか！

1年に1回、死ぬほど筋トレするより、毎日コツコツ筋トレした方が、格段に成果が現れますね。保健体育で学習した成長曲線も、正比例のグラフじゃなくて、二次曲線を描くものです。

5連休だったゴールデンウィークも終わり、運動会の取組も本格化してきます。運動会の練習と教科の学習を両立させながら、充実した学校生活を送ってください。3年生は修学旅行の取組もありますが、皆さんの最上級学年としてのプライドとリーダーシップで、修学旅行も運動会も大成功に導いてくれると信じています。

5月9日(土)の学校公開日には、たくさんの保護者の方に御来校いただきました。日頃の取り組みを御覧いただけたと思います。また当日、午後から行われましたPTA総会にも、多数御出席くださいましてありがとうございました。PTA活動につきましても、1年間よろしく願いいたします。

## 平成27年度 離任式（4月28日（火））

異動された石月勇治先生、永井優子先生、神谷慧先生に御来校いただき、最後の御挨拶と、生徒代表のお別れの言葉による離任式が行われました。式の最後に、それぞれの先生への思いを含め「ありがとう」の歌声が会場いっぱいに響き渡りました。



## スクールカウンセラーによる1年生全員面接（4月14日（火）、21日（火））

スクールカウンセラーによる1年生全員を対象にした1対1の個別面接を事前アンケートに基づいて行いました。（平成25年6月に可決、成立した「いじめ防止対策推進法」に基づき、いじめ防止等のための対策の一つとしていじめ問題の未然防止、早期発見及び早期対応のために実施しています。）

スクールカウンセラーは5月は12日、19日、26日に来校します。相談室は保護者の皆様にも御利用いただけます。詳細は相談室だよりを御覧ください。



## 表彰 ～ おめでとう！！ ～

- ◇ 卓球部  
 第10ブロック春季卓球大会 男子団体 第5位  
 男子ダブルス 第5位  
 大里 一翔くん 荒井 大河くん

## 主な行事予定

### 5月

- 11（月）運動会係会1
- 12（火）放課後練習
- 13（水）3年内科検診①～④  
校内研修会(教員)
- 14（木）小中学校合同授業研究会(教員) ⑥カット  
1年校外学習事前指導⑤
- 15（金）1年校外学習  
3年修学旅行事前指導⑤ 3年⑥カット
- 18（月）3年修学旅行始
- 20（水）開校記念日 3年修学旅行終  
心臓検診2次（五小）  
1, 2年放課後練習
- 21（木）3年修学旅行事後指導②
- 22（金）生徒総会 尿検査予備日

- 25（月）全校朝礼 安全指導  
教育実習始 放課後練習
- 26（火）運動会係会2 予行準備
- 27（水）運動会予行
- 28（木）放課後練習
- 29（金）運動会係会3 前日準備
- 30（土）運動会 弁当持参  
(雨天 月曜授業 運動会は6月2日（火）に順延)

### 6月

- 1（月）振替休業日
- 2（火）運動会予備日（弁当持参）
- 3（水）耳鼻科検診 9:30～12:30  
小中学校合同授業研究会(教員) ①カット
- 4（木）眼科検診 13:10～14:20
- 9（火）尿検査3次（七小）

## お願い 二中メール配信の登録について！

国立市学校メール配信登録に御協力いただきありがとうございました。これまでのところ91%の御家庭に登録していただきました。登録は随時可能ですので未登録の方は登録をしていただきますようお願いいたします。登録手順書のない方は担任または副校長までお願いいたします。（尚、4月20日にテストメールを配信しています。登録したにもかかわらず配信されていない方は担任または副校長まで）