

良い習慣は続ける努力を

校長 永砂 正弘

7月になりました。早いもので今月で1学期が終了します。

学年が始まった4月の頃は、何をするにも、「これから1年間頑張るぞ！」といった意気込みがあり、自分の決めた目標に沿って生活したり、ルールを守って規則正しい生活を送ったりしていたのではないのでしょうか。

それが、だんだんとほころびが出てきて、「1度くらいはいいかな?」「今日はやめて明日からにしよう」から、「これくらいはいいか」というように、やらなかったり、できなかったりすることが増えてきていないのでしょうか?

もしそうなら、せっかく身につけた良い習慣も、だんだんと忘れていってしまいます。私たちの行動は、ほとんどが決め事です。自分で決めたルールや社会で決められているルールに従って行動していこうということです。急な選択をするときでも、「こういう時にはこういうルールに従って行動しよう」という決め事があるものです。そのルールに従って行動していれば、自分の行動が大きく間違えることはありません。しかし、そのルールに従わなくなってしまうと、間違えた行動も増えてしまいます。

良い習慣を身につけるには、長い時間がかかりますが、忘れるのは意外に簡単です。一度身につけば、何もしなくてもずっと続くと思うかもしれませんが、実はそうではありません。身につけたことをしなくなると、意外に早く忘れてしまったり、できなくなってしまうりするものです。例えば、お盆休み明けの部活動で以前はできていたことができなかったという経験をした人もいないのでしょうか? せっかく身につけた良い習慣なので、忘れずに実行することを続けたいものです。

元プロ野球選手で、巨人からメジャーリーグのヤンキースに行き活躍した松井秀喜さん(今年の4月に大谷選手にホームラン記録を抜かれたことでもニュースになっていましたね)に、次のようなエピソードがあります。松井さんが巨人に入ったころの春のキャンプでは、一般の人泊まるホテルに巨人の選手も泊まっていた。あるお客さんがお風呂で、偶然、松井選手と一緒にいるとき、松井選手はお風呂を出る際に自分が使った桶や椅子などをきれいに整頓するだけでなく、他の席の桶や椅子などもきれいに並べ、まだお風呂に入っているお客さんに向かって「お先に失礼します」と頭を下げたそうです。そのお客さんはその行動を見て、いっぺんに松井選手のファンになってしまったそうです。

松井さんが、こういう習慣を身につけたのは、きっと中学生か高校生の時ではないかと私は想像しています。おそらく部活動とおして、礼儀や作法を教わったのでしょう。松井さんが素晴らしいのは、それを巨人に入ってからでも続けたところ。そして、それができたのは、松井さんが一度身につけた習慣を忘れることなく、ずっとやり続けてきたからではないのでしょうか。

どんなに素晴らしい習慣も、忘れてしまえば意味がありません。せっかく身につけた習慣を忘れないためには、それをやり続ける努力が必要です。松井さんは、この習慣を続けたことで記録にも記憶にも残る、偉大な選手になれたのではないかと私は思います。

せっかく良い習慣を身につけたら、それを忘れないようにし、自己点検をしてやり続けることも忘れないようにしたいですね。

終業式が終われば、乙訓大会が始まります。(今年は一部の競技が終業式の前に行われます)多くの部活動で3年生にとって最後の夏の大会が始まります。各部のみなさん、大会やコンクール本番で、練習で繰り返し身につけてきた自分の力・チームの力を信じて、最後まであきらめず全力で頑張ってください。

夏の大会・コンクールの主な予定

乙訓夏季大会

- ・野球(7月20日(土)、21日(日)大山崎中) ・サッカー(7月13日(土)洛西浄化センター、14日(日)立命館中)
- ・ソフトテニス(7月20日(土)(男子)洛西浄化センター(女子)西ノ岡中、21日(日)(男子)長岡中(女子)洛西浄化センター)
- ・バレーボール(7月20日(土)(男女)向日市民体育館) ・バスケットボール(7月20日(土)、21日(日)(男女)大山崎町体育館)
- ・卓球(7月20日(土)、21日(日)(男子)大山崎中(女子)勝山中) ・バドミントン(7月20日(土)、21日(日)(男女)西山公園体育館)
- ・剣道(7月13日(土)立命館中) ※山城大会、府大会等の日程については、各部活動でご確認ください。

全日本中学生通信陸上競技大会京都府大会(7月6日(土)、7日(日)丹波自然運動公園陸上競技場)

※上記以外の競技については、個別にご連絡ください。

京都府吹奏楽コンクール(8月2日(金)11:00 京都コンサートホール)

陸上部（乙訓夏季大会、山城夏季大会）

陸上部の夏季大会は6月9日(日)に乙訓大会、6月16日(日)に山城大会がともに山城総合運動公園陸上競技場で行われました。乙訓大会は、一日を通して、過ごしやすい気候でしたが、山城大会は一転して、とても暑い一日となりました。3年生にとっては3年間の集大成となる大会であり、競技場全体が緊張感に包まれていました。全力で競技に出場する皆さんの姿が、とても誇らしく、とてもかっこよかったです。

<主な結果>

乙訓大会

男子総合準優勝 男女総合第3位

【男子】
1年 100m 3位
2年 100m 1位
200m 1位
400m 3位
800m 3位
4位
1年 1500m 5位
1500m 1位
3000m 3位
100mH 1位
走幅跳 2位
4×100mR 1位

【女子】
1年 100m 5位
3年 100m 1位
1年 800m 1位
1500m 1位 大会新
走高跳 4位
走幅跳 2位
5位
4×100mR 1位
低学年 4×100mR 4位

山城大会出場！

山城大会

男子総合第5位 府下大会出場！

【男子】
2年 100m 3位 200m 2位
400m 5位 100mH 2位 4×100mR 2位

【女子】
3年 100m 1位 1500m 3位



7、8月の予定

7月			給食	部活	8月		給食	部活	
1	月		○	○	木	サマースクール(中1、中2)		各部活動の予定をご確認ください。	
2	火		○	○	金	サマースクール(中1、中2)			
3	水	実行委員会(短縮45分授業)	○	×	土				
4	木	部活動写真 (文化系・武道場系・グラウンド系)	○	○	日				
5	金	部活動写真(体育館系)	○	○	月	サマースクール(中1、中2)			
6	土				火	サマースクール(中1、中2)			
7	日				水	サマースクール(中1、中2)			
8	月		○	○	木				
9	火	3年三者懇談 (短縮45分×5時間授業)	○	○	金				
10	水	3年三者懇談 (短縮45分×5時間授業)	○	○	土	学校業務休日			
11	木	3年三者懇談 (短縮45分×5時間授業)	○	○	日	山の日 学校業務休日			
12	金	3年三者懇談 (短縮45分×5時間授業)	○	○	月	学校業務休日			
13	土	乙訓大会(サッカー・剣道)			火	学校業務休日			
14	日	乙訓大会(サッカー)			水	学校業務休日			
15	月	海の日			木	学校業務休日			
16	火	3年三者懇談 (短縮45分×5時間授業)	○	○	金	学校業務休日			
17	水	3年三者懇談(月曜校時) (短縮45分×5時間授業)	○	○	土				
18	木	短縮45分×4時間授業	×	○	日				
19	金	終業式	×	○	月				
20	土	乙訓大会			火				
21	日	乙訓大会 山城大会(サッカー)			水				
22	月	山城大会(サッカー、剣道)		各部活動の予定をご確認ください。	木				
23	火				金				
24	水				土				
25	木	山城大会(予定)			日				
26	金	山城大会(予定)			月	始業式 部活動公開	×		○
27	土				火		○		○
28	日				水		○		×
29	月	京都府大会(予定)			木		○		○
30	火	京都府大会(予定)			金		○		○
31	水	サマースクール(中1、中2)			土				

<お知らせ>

7月20日(土)～8月25日(日)までの夏季休業期間中について、8：00～17：00以外の時間は自動応答メッセージとなります。また、祝日を含む休日と8月10日(土)～8月16日(金)の学校業務休日についても終日自動応答メッセージとなります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。緊急時の連絡は長岡京市役所951-2121(代表)にご連絡をお願いいたします。

8月26日(月)の予定

3年生は充実テストA,Bがあります。

(1, 2年生は課題テスト)

給食はありません。部活動はあります。(各部活動で予定をご確認ください。)また、この日は、部活動公開日となっています。