

## 今年もよろしくお願いします

令和 8 年(2026 年)が始まりました。2026 年の午年(丙午:ひのえうま)は、火のエネルギーと馬の行動力が合わさり、情熱的でエネルギッシュ、大きな飛躍や成長のチャンスに恵まれたパワフルな年になると言われています。本校の生徒にとって、保護者の皆様、地域の皆様にとって大きな飛躍の年になることを願っています。

保護者の皆様、地域の皆様、本年も変わらず、温かいご支援、ご協力を賜りますよう、どうぞよろしくお願いします。



## なりたい自分に向けて、行動を習慣にしよう

始業式で、3 学期は新年度に向けて助走の学期にしてほしい。なりたい自分に向けてどんな行動をするかを決めて、習慣にしてほしいという話をしました。

野球選手、監督として活躍された野村克也氏の言葉に下のような言葉があります。アメリカの心理学者・哲学者であるウィリアム・ジェームズ氏の言葉がもとになっているようですが、行動を習慣にすることの大切さが表れた言葉です。

年始に「今年はこんなことを頑張りたい」という今年の抱負を決めた人も多いと思います。野村氏の言葉で言えば、「心が変わる」ということでしょうか。この心を、態度や行動、さらに習慣に繋げていくことを大切にしてほしいと思っています。

ある研究によると、行動が習慣化するまでにかかる時間はおよそ62 日間だそうです。もちろん、簡単な行動ほど早く習慣化され、難しいものほど習慣にするのに時間がかかります。今日から、始めれば、3 月の中旬には習慣になって、「なりたい自分」に大きく近づいていることでしょう。

心が変われば態度が変わる  
態度が変われば行動が変わる  
行動が変われば習慣が変わる  
習慣が変われば人格が変わる  
人格が変われば運命が変わる  
運命が変われば人生が変わる

## いどむ！ 滝中生の足跡

### ○社スポーツ杯ダブルス大会（卓球）

優 勝：I.M・Y.S 組、準優勝：Y.M・N.R 組

第3位：K.A・T.Y 組

※社スポーツ杯はすべて2年生

### ○義士奉賛加東市中学校駅伝競走大会 準優勝：男子Aチーム、女子Aチーム

区 間 賞：女子4区 1年 S.Y

区間2位：男子3区 2年 U.S、男子5区 3年 N.K

女子1区 1年 Y.M、女子3区 2年 F.S、女子5区 3年 K.R

※2 学期末号で、義士奉賛駅伝大会の成績を掲載しましたが、区間 2 位の選手名前を掲載していませんでしたので、お知らせします。