



一中だより

文京区立第一中学校
校長 山内 卓司

【教育目標】○進んで学習し、よく考える人 ○責任を重んじ、思いやりのある人 ○心身ともに健康でねばり強い人

「達成感」を味わう45日間

校長 山内 卓司

生徒の皆さん、いよいよ明日から45日間の夏休みが始まります。
夏休みを迎えるにあたり、皆さんに伝えたいことがあります。
それは、私たちが当たり前のように過ごしている今日という一日は、決して当たり前ではないということです。だからこそ、夏休み期間中も「今日があること」「明日があること」に感謝しながら、目標を立て、一日一日を大切に過ごしてほしいと思います。
そして、立てた目標をやり遂げることで達成感を味わい、「自分はやればできる」という自信をつけて2学期を迎えてほしいと願っています。

そこで、2・3年生には以前話をしたことがありますが、改めて「達成感の味わい方」を紹介します。

①具体的で明確な目標を立てる

達成感を得るためには、明確な目標を設定することが重要です。目標は、自分にとって意味があり、努力すれば達成できるものにしましょう。あまりにも難しすぎる目標は途中で息切れしてしまうことがあるので注意が必要です。

②目標に向かって計画的に行動し、努力を積み重ねる強い意志をもつ

小さな成功を積み重ねられる計画を立てると、モチベーションを維持しやすくなります。また、途中で困難に直面することもあるでしょう。しかし、困難が大きければ大きいほど、それを乗り越えたときに得られる自信は大きくなり、達成感もより深いものになります。

特に3年生の受験勉強は、まさに大きな困難への挑戦です。

(例) 私の場合は

【目標その1】 教育雑誌を15冊読む

【達成に向けた計画】 *午前8時30分から2時間を読む時間にする *3日で1冊読む

【目標その2】 3キロ減量

【達成に向けた計画】 *毎日泳ぐ(平日1000m、休日1500m)

*平日の昼食は豆腐そうめんと納豆のみを続ける *間食をしない

達成感の素晴らしいところは、一度きりで終わらないことです。達成感はその目標へ挑戦する原動力となり、「もっと頑張ってみよう」という前向きな気持ちを生み出します。その積み重ねが、自信となり、充実した人生へとつながっていきます。

45日後、「この夏休みは頑張った」「やり切った」と胸を張って言える皆さんと再会できることを心から楽しみにしています。

私も皆さんに「やり遂げた」と伝えられるように頑張ります。

お互い充実した夏休みを過ごしましょう。

保護者の皆様、今学期も本校の教育活動に温かいご理解とご支援をいただき、誠にありがとうございます。夏季休業中も、ご家庭でのお声掛けと見守りをよろしくお願いいたします。2学期も引き続き、本校教育活動へのご協力をお願い申し上げます。

【文京区選手権大会の活躍】

<バドミントン部 男子> 団体 優勝 、 個人（ダブルス） 優勝 第三位

<バドミントン部 女子> 団体 優勝 、 個人（ダブルス） 優勝 第三位

<バスケットボール部 男子> 第三位

<ソフトテニス部 女子> 団体 準優勝 、 個人 準優勝

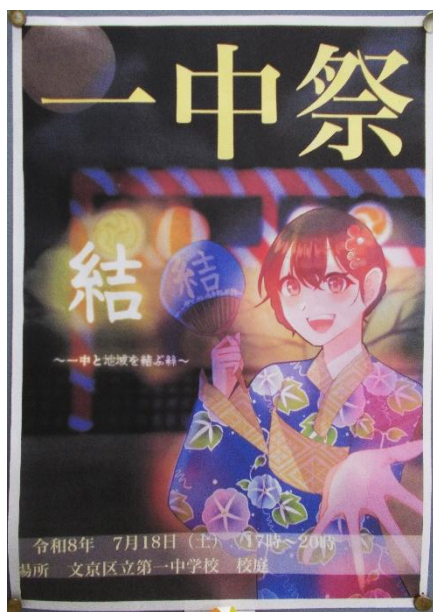
※団体・個人ともに都大会出場

【一 中 祭】

日時； 令和8年7月18日（土） 17時00分～20時00分

場所； 第一中学校 校庭 （雨天）アリーナとサブアリーナ

【ポスターコンクール最優秀賞】



1年



最優秀賞

2年



優秀賞

2年

【うちわ絵コンクール】

【夏休み中の予定】

7月21日（火）～31日（金）

教育相談

8月 4日（火）～ 7日（金）

平和特派員事業 （2年 2名）

10日（月）～14日（金）

学校閉庁日

20日（木）～26日（水）

文京区総合体育大会

29日（土）

連合演奏会