

つれづれなるまゝに 第6号

令和元年 7 月 19 日（金）発行



校長 深谷 浩一

自律した生活を送ろう！

～夏休みの過ごし方～

さて、今日で1学期が終了し、明日からは夏休みとなります。「夏休み」とは言っても1，2年生は課外や部活動のために，3年生は課外や進路相談のために1，2年生以上に登校することになるかも知れませんが，この期間の過ごし方について，私からアドバイスしたいと思います。

限界にチャレンジしよう！

夏休みは自由になる時間が増えますので，普段できないことにもチャレンジしてみてください。受験勉強であれ，部活動であれ，読書であれ，自分で立てた計画のもとで，「もうこれ以上はできない」という自分の限界まで頑張ってください。

「ビリギャル」（『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』（坪田信貴著）KADOKAWA/アスキー・メディアワークス）のモデルになった小林さやかさんは，1日15時間の勉強を1年半続けて慶應大学に合格しました。

皆さんもせっかくの長い休みなので，安易な道に流されず，校訓のように「自律」した生活を送ってください。自分を厳しく律して，死ぬほど努力した経験は，必ず将来あなたが道を開く助けとなるはずです。

1日を振り返ろう！

夏休み期間中に計画表を作って生活することは，メリハリのある生活をする上で大切なことです。しかし，予定表は作っても途中で挫折してしまい，メリハリのない生活になってしまう人もいます。その結果，生活が予定表どおりに進まず，それをチェックもせずにいると，そのうち惰性に流された生活になってしまうのです。

それを避けるためには，1日に1回は「振り返り」の時間を作り，計画したことがきちんとできたかどうかをチェックすることが大切なことです。一日の最後に，寝る前にでも，その日を振り返り，振り返った結果を記録しておくようにしてください。



以上2点，皆さん方が自律した生活を送るためのアドバイスを贈ります。これらについては，終業式の時にもお話する予定です。それでは，自分なりの生活パターンを早く作って有意義な夏休みにしていただけることを心から期待しています。

ところで，昨日の野球応援はお疲れ様でした。稀に見るすばらしい試合でした。この試合の模様については，次号でお伝えします。それではまた，9月2日に元気な姿でお会いしましょう。（おわり）