



令和8年7月1日 <7月号>

〒929-0325

石川県河北郡津幡町字加賀爪又6番地1

TEL 076-289-2213

FAX 076-288-5535



緩みやすい時こそ自律の力 - 現在の努力が未来の自分を創る -

校長 池島 隆久

津幡中生躍動！加賀地区兼県体予選

加賀地区兼県体予選に参加した皆さん、本当によく頑張りました。



津幡中の強さの伝統は、「やるべきことをきちんと行う」「苦しい場面でも粘り強く耐える」「最後まであきらめない」を大切にしてきたところにあります。大会でも、その姿が様々な場面で見られました。県大会出場を決めた人もいれば、悔しい思いをした人もいたでしょう。しかし、大切なのは結果だけではありません。これまで話してきた「二つの物差し」を思い出してください。一つは、入賞や自己ベストなどの「結果を測る物差し」、もう一つは、取組の過程や最後まで力を出し切れたかを振り返り、「自分の努力を測る物差し」です。結果も大切ですが、自分の限界に挑戦し、「やり切った」と思える経験には大きな価値があります。また、試合中に仲間を信じ、勝利を願い、思わず手を握りしめ祈るような瞬間もあったはず。そうした経験や仲間と過ごした時間は、結果以上に尊く、その思いはこれからも心に残り続けます。大会で見せた粘り強さや最後まであきらめない姿は、自分を律し努力を積み重ねてきた成果であり、自律の力そのものです。3年生は胸を張って次の目標へ進んでください。1・2年生は、受け継いだ伝統を大切にしながら、自分たちらしいチームや活動をつくってほしいと思います。

緩みやすい時期こそ、自分を律する

7月は、学校生活にもすっかり慣れ、期末テストも終わり、暑さも重なって、気持ちが緩みやすい時期です。授業中の私語、提出物の後回しなど、小さな緩みの積み重ねは、後になって大きな差となって表れます。気持ちの緩みをそのままにすると、その流れは夏休み、そして2学期へと続いてしまいます。7月から9月までの約3か月は、1年の4分の1にもあたる大切な時間です。だからこそ今、自分を律する力が必要です。

そこで、皆さんに、ぜひ心に留めてほしい言葉があります。

「現在の努力が未来の自分を創る」



未来は、特別な一日によってつくられるものではありません。未来は、毎日の小さな選択や行動の積み重ねによって形作られていきます。今日の行動が、未来の自分につながっています。

人間関係と健康も自律から

人間関係にも注意が必要です。小さな不満や行き違いが、思わぬトラブルにつながる可能性があります。特に SNS では、何気ない一言が相手を深く傷つけたり、大きな問題へ発展したりすることもあります。画面の向こうにも相手がいることを忘れず、相手の気持ちを考え、自分の行動に責任をもってほしいと思います。インターネット上でも、自分を律する力が求められています。

体調管理も大切です。熱中症への注意はもちろん、睡眠不足や生活リズムの乱れは、心や体の不調につながります。自分自身の体と心の声に耳を傾けることも、自律の一つです。

1学期のまとめに向けて

7月は、1学期のまとめの時期です。終業式の日、「ここを頑張った」「少し成長できた」と言えるものをもってほしいと思います。一人一人が自分を律し、自分で考え、自分で行動する。県体予選で皆さんが見せてくれた自律の力を今度は日々の学校生活でも発揮してほしいと思います。そして、「現在の努力」を未来の自分につなげる充実した1か月にしていきたいと思います。

「三者面談や通知表渡しを待たず、気になることは学期中のうちにご相談ください」

学校生活や学習面、友人関係など、お子様について心配なことがありましたら、遠慮なく学校へご相談ください。7月23日(木)、24日(金)に通知表渡し・三者面談を実施しますが、当日は時間に限りがある場合があります。また、夏休みに入ってからでは十分な対応が難しい場合もあります。気になることがありましたら、小さなことでも早めにお話しいただければと思います。