



えい ち

叡智と愛 2.0

臼杵市立北中学校
校長通信 NO.36
令和8年1月8日
文責:戸高浩二

北中生へ

“飛躍”～力強く大地を駆ける馬のごとく～

明けましておめでとうございます。

2026年がスタートしました。今年は午年。馬は大地を力強く走ることから“飛躍”的象徴とも言われています。この1年、北中生全員がそれぞれ飛躍する年になることを心から祈っています。

※飛躍…今の状態からさらに進歩・成長することです。



【飛躍するには】

新年を迎え、それぞれ今年1年の目標を立てたと思う。まだ立てていない人は、1つ目標を立ててみよう。目標を立てたら、それを達成するために無理なく毎日実行できる計画を立てよう。そしてその計画を毎日確実に実行しよう。

実行した後の振り返りが大切。今やっていることが目標の達成につながっているか。毎日実行する内容に無理はないか。振り返って改善が必要であれば計画を修正する。そして実行する。これを繰り返し行なうことができれば、必ず“飛躍”する。いつも言っているが、まずは“やってみる”ことが大切だ。

【校長も飛躍したい】

校長は今年56歳になるがまだまだ“飛躍”したい。そこで、新年を迎え、2つの目標を立てた。今回はそれを紹介するので参考にしてほしい。

<目標その1・今やっていることをさらに充実させる目標>

今やっていることをさらに充実させる目標は1ヶ月に3冊以上本を読むこと。昨年は月に2冊くらいしか読むことができなかった。なので、今年は倍の4冊！と言いたいところだが、無理せず3冊にした。

この目標を達成するため、毎朝30分以上本を読むことにした。これなら無理なく目標を達成できそうだ。

<目標その2・新しいことにチャレンジする目標>

新しいことにチャレンジする目標はフルマラソンに出場して完走すること。これまで、一度はフルマラソンに出場して完走したいという思いがあった。そして昨年の11月。3歳年下の校長が「僕、今年初めてフルマラソンに出て、完走しましたよ」と得意顔で言っていたのが気になっていた。3歳年下の校長に負けるわけにはいかない。今年の干支は馬ということもあり、チャレンジすることにした。

そこで、1週間の練習メニューと食事メニューをAIの力を借りながらつくってみた。計画を実行し始めてまだ数日しか経っていないが、体調がすごくいい。

読書で知識を習得し、マラソンで体を鍛え、バランスのいい食事で健康に。良い年になりそうだ。

【最後に】

ということで、目標と計画を立てて、まずはやってみよう！そして続けよう！！

私の座右の銘は「継続は力なり」だ。続けることが力になる。続けることで夢がかなう。

2026年、北中生みんなの“飛躍”する姿が見られることを楽しみにしています。