

第8学年 学年だより

個を活かし  
集団を生きる



令和7年11月28日(金)

板橋区立板橋第三中学校

第8学年だより 第28号

## ウミガメのスープから考える「習慣化」

### ウミガメのスープ…

ウミガメのスープ、ここ何年かで有名になったので、知っている人も多いでしょう。出題者に対して「はい」か「いいえ」で答えられる質問を繰り返し、隠された真相を解き明かすゲームです。一つ出題してみます。

【問題】 「あれ」は青色です。別のは「あれ」は赤だと思います。さらに別のは黒いと言い、また別のは灰色だと思います。「あれ」とは何でしょうか？

ヒントとなる質問は、「あれは生き物ですか？（いいえ）」「あれは今見ることができますか？（はい）」などでしょうか。……「あれ」とは、「空」です。見る時間や天候、そして見る人の状況によって、同じ空でも全く違う色に見える。物事は一面だけではない、という面白い問題ですね。今回の学年だよりは、たくさん考えてみてほしいと思います。

### 皿洗いと日本一のアスリート…

さて、もう一問、皆さんに考えてほしい問題があります。

【問題】 ある砲丸投げの選手が、日本一になった時のインタビューでこう答えました。「家で皿洗いを1000日続けました。そのおかげで優勝しました。」なぜ、皿洗いを続けることが優勝につながったのでしょうか？

考えられたでしょうか。答えは、「皿洗いの技術が上がったから」ではありません。このインタビューは非常に有名なもので、この選手の指導にあたった人の本にも載っているエピソードです。

この選手は、練習でクタクタに疲れて帰った日も、家族と喧嘩をして気まずい日も、落ち込んで何もしたくない日も、一日も欠かさず皿洗いを続けたそうです。「やりたくない」という自分の甘えや、その時の感情に打ち勝つ。その積み重ねが、試合の苦しい逆境の場面で「自分はこれだけやってきたんだ」という搖るがない自信となり、実力を発揮する力になったのだ、と答えていたそうです。

### 「言い訳」との戦い

私はこの話から、「習慣化」という言葉を思い浮かべました。「習慣化」というのは、言葉で言うのは簡単ですが実際には本当に難しいものです。私自身にも思い当たる節があります。「今日は仕事で遅くなったから」「疲れているから」「家族との時間があるから」…そんなもっともらしい言い訳を並べて、行くはずだったジムを諦めてしまう日があります。自分の弱さと向き合うたびに、深く反省します。

新しいことを始めるのはエネルギーがいりますが、それを「続ける」ことはもっと難しい。しかし、一度それが「当たり前」になってしまえば、苦痛ではなくなります。かつて私が苦痛に感じていたスケジュール管理も、今では毎日のルーティンとなり、苦ではなくなりました。

### 今日の「一回」が未来を作る

日々の学習や生活習慣も「習慣化」です。「面倒だな」と思う瞬間は誰にでもあります。でもそこで、逃げずにやり切ってみる。その積み重ねは、確実に皆さんの力を高めてくれます。すぐに結果は出ないかもしれません。でも今の取り組みは必ず未来の自分を支える力になります。まずは今日、何か一つ、自分との約束を守ってみてください。小さな積み重ねも、将来のあなたの「日本一」につながるかもしれませんよ。

### 来週以降の予定！

	1校時	2校時	3校時	4校時	給食	5校時	6校時	備 考	下校予定時刻
1日(月)	道	②	③	⑥	○	④	⑤		15:50
2日(火)	①	②	③	④	○	⑤	⑥	RSタイム	15:50
3日(水)	⑤	①	②	③	○	④	/		14:50
4日(木)	①	②	③	⑤	○	④	総	RSタイム	15:50
5日(金)	①	②	③	⑤	○	⑤	学		15:50

## **保護者の皆様へ ~ご協力ありがとうございます~**

日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。  
先日、生徒の皆さんを通じて都内巡りの参加確認票をお配りしました。提出は、  
12月1日（月）までとなっておりますので、ご協力をお願ひいたします。

