



1 年の計は元旦にあり

令和 7 年 1 月 7 日

「1 年の計は元旦にあり」という言葉は、年の初めに 1 年の計画を立てるべきだという意味で、物事を始める際にはしっかりと目標や計画を立てることが大切だと教えています。終業式の時に校長先生が話をした事を覚えていますか？ 皆さんが、この言葉を実践するには、次のような行動を取ることが効果的です。

1 具体的な目標を設定する

- ・まず、自分が達成したい目標を明確にしましょう。例えば、学業、部活動、趣味、または進路や将来に関する目標です。
- ・「成績を上げる」「部活動で大会に出場する」「読書の量を増やす」など、具体的かつ測定可能な目標にすることが大切です。

2 短期・中期・長期の目標を立てる

- ・目標を達成するには、1 年の長期的な計画だけではなく、短期（1 ヶ月）・中期（3 ヶ月～半年）の目標も考えます。
- ・例）長期：成績を学年トップにする。
中期：1 学期の期末テストで数学と英語を 90 点以上取る。
短期：毎週、英単語を 50 個覚える。

3 習慣化するための計画を立てる

- ・毎日の行動を変えることが、最終的な成果につながります。例えば、毎日 2 時間以上の勉強時間を確保したり、早起きする習慣をつけるなど、毎日のルーティーンを決めましょう。
- ・「どの時間に」「何を」「どのくらい行うか」を具体的に決めて取り組むことが重要です。

4 定期的に目標を見直す

- ・計画や目標を立てても、途中で目標が変わることや、計画通りにいかないことがあります。その場合、定期的に目標を見直し、必要に応じて調整することが大切です。
- ・毎月 1 回、目標の達成状況を振り返り、「何がうまくいったか」「どこを改善するか」を確認しましょう。

5 学びと挑戦を恐れない

- ・高校生の間に、さまざまな新しいことに挑戦することはとても大切です。部活動やボランティア活動、読書、コンテストへの参加など、普段の学業以外の活動にも意識を向けましょう。
- ・新しいことに挑戦することで、視野が広がり、自分の将来について深く考えるきっかけにもなります。

6 心身のバランスを保つ

- ・高校生活は、学業や部活動、人間関係で忙しくなりがちですが、健康のバランスも大切です。十分な睡眠や、遊びや趣味でリフレッシュする時間を取ることも心がけましょう。

7 友人や先生に相談し、サポートを得る

- ・目標を達成する際、一人ですべてを抱え込む必要はありません。友人や先生に相談したり、アドバイスをもらうことも良い手段です。困った時や進路選択に迷ったときは、周りのサポートも活用しましょう。

これらの行動を意識しながら、高校生活を充実させる計画を立て、目標を達成できるように取り組んでみてください。