武　一　中

令和３年５月１１日
武蔵野市立第一中学校
学校だよりＲ３－４号

URL:http://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

「やる気」の出し方

校　長　　中嶋　建一郎

皆さんは、家族や先生から「やる気あるの？」「やる気を出しなさい！」などと言われたことはありませんか。また、友達が、「なんか、やる気出てきた！」とか「全然やる気にならない」と言っているのを聞いたこともありますよね。自分が言っていることもあるでしょう。皆さんは、やる気をどのように出していますか。いつでも思うように出せますか。

たぶん、多くの人はこの「やる気」を出すのに苦労しています。私もその一人です。例えば、仕事。すぐに始めれば良いのに「やる気」が出ずに先延ばしにすることがあります。家事もそうです。掃除や洗濯。やる気を出せばすぐに終わるのに、なかなかやる気がでません。

どうしたら良いでしょうか。誰にでもいつでも通用する方法はたぶん、ありません。そういう薬も開発されていませんし、スイッチも売っていません。でも、自分に合った「やる気」の出し方はきっとあります。それを皆さんにも探し出してほしいと思っています。

先ほども話したように私も「やる気」を出すのに苦労しています。でも自分の「やる気」を出す方法をいくつか知っているので、皆さんに３つ紹介したいと思います。

方法①「とにかく始める」
この方法は、大人になってから本を読んで知りましたが、それまでの経験を思い出しても当てはまることでした。自分の中では最も効果があります。「やる気」があるから「実行する」のは当たり前ですが、「実行する」と「やる気」が出てくる。脳にはそういう性質があるそうです。なので、とにかく始めてみる。コツとしては、簡単なものから始めるとか、行うことをいくつかに分けて始めやすくすることです。

方法②「自分で始める」
これは方法というより、状況や気分に関係します。私は、人から「やりなさい」と言われて何かを行うのがあまり好きではありません。「お風呂の掃除をして！」などと家族に言われると、「やる気」が無くなり、「やらされている感」でいっぱいになります。それを避けるために「自分で始める」ことにしています。

方法③「誰かと始める」
一人では「やる気」にならないことも誰かと一緒だと始められることがあります。そしていつの間にか楽しくなっているような経験があります。私の場合、体験したことのないスポーツを始める時などはこの方法がうまくいきます。

「やる気」のツボのようなものは、たぶん一人一人違うので、紹介した方法も「自分も同じだ」という人も「全然違うなぁ」という人もいるでしょう。あくまで、参考にしてもらえたらと思います。

１１日（火）放送朝礼より

開校記念日にあたって

昨日 5 月 10 日は、第一中学校の開校記念日でした。

第一中学校は、昭和 22（1947）年 4 月、新しい学校制度の実施に伴い、新制中学校として、また、武蔵野町内唯一の中学校として「武蔵野町立武蔵野第一中学校」の名で設立しました。（第二中学校の設立は 2 年後になります。）そして、同じ年の 5 月 10 日に開校式が挙行されました。開校時は校舎もなく、武蔵野第五小学校内の旧青年学校の教室を職員室として、教室は旧兵舎のバラック 3 教室と小学校から借りた 2 教室の計 5 教室で、第一学年 7 学級（内女子 2 学級は都立武蔵高等学校に委託）、第二学年 3 学級、第三学年 1 学級の 11 学級が二部制の授業を行っていました。同じ年の 11 月 3 日に武蔵野町市制施行（都内で八王子市、立川市に次いで、3 番目の市として）により「武蔵野市立武蔵野第一中学校」となりました。昭和 23（1948）年からは、現在の地に、焼け残った工場の古材等でようやく校舎を建て、戦争の爆撃によってできていた大きな穴を生徒たちが力を合わせて整地して校庭にしました。

初年度の生徒数は 500 名ほどでしたが、以来、多くの卒業生を輩出し、この春までの卒業生総数は、15,469 人になりました。

現在の校舎は昭和 38（1963）年 8 月に建てられ、昭和 57（1982）年 11 月には屋上プール付の体育館が、昭和 63（1988）年 11 月には音楽ホールが完成し、ほぼ現在の校舎の姿となりました。時代が変わり、校舎や校庭、体育館やプールも変わりましたが、それぞれが、中学生という多感な時期を過ごしていったのは、いつの時代も同じです。

第一中学校の校章は、むらさき草の花と葉をデザインしたものですが、当時の生徒が考え、昭和 22（1947）年 6 月に決定しました。むらさき（紫）は、我が国の山野に自生する多年草の植物で、紫色の染料の原料として使われていました。江戸時代には「江戸紫」の名を誇り、武蔵野一帯にみられたようです。根は紫色ですが、上部に 4～5 つの白い花が咲きます（校長室の前に写真が飾られています）。一中の校章には、このむらさき草の花のように、生徒が清く香り高く成長するようにとの願いが込められています。校旗は昭和 23（1948）年 9 月に制定されましたが、第 70 回卒業式を機に新調しました。

また、校歌は、昭和 29（1952）年 1 月に勝 承夫さんが作詞し、岡本敏明さんが作曲しました。一中生にとって、この一中が「希望の泉」「理想の学舎」「文化の故郷」「楽しき母校」になってほしいという思いが校歌に込められています。また、校歌の 3 番に「真澄の空に富士が根を」とありますが、今でも天気の良い日には東校舎 4 階から富士山を望むことができます。

先輩たちが理想を追求しながら築き上げてきた伝統をしっかり受け継ぎ、これから入学してくる生徒たちに繋いでいく、駅伝でいえば、襷を繋ぐように引き継いでいくことが大切です。先輩の作り上げた伝統や校風を受け継ぎ、みんなで協力し、さらにより良い学校を築いていってほしいと思います。また、今まで学校の発展に尽くしてくれた方々や地域の方々の願いを知り、また感謝しながら、学校の一員、地域の一員としての自覚を高め、限りない愛校心を高揚してほしいと思います。

第一中学校は、平成 29 年度に「開校 70 周年記念式典」が行われました。これからは、開校 80 周年に向けて、これまでの良き伝統のうえに、新たな 1 ページを築き上げていくことになります。昨日の開校記念日を機に、これまでの本校の歴史の重みを感じ取るとともに、次の飛躍への決意を新たにしてほしいと願っています。