



# 第四中だより

足立区立第四中学校

校長 五明 早苗

## 令和7年始動

～1年の計は元旦にあり～

校長 五明 早苗

令和7年が始まりました。昔から「1年の計は元旦にあり」という言葉があるとおり、1月は、今年1年をどう過ごすか考えるよい機会です。

学校の年度としては、3月までが令和6年度ですから、生徒の皆さんは1月から3月までを今の学年でどう過ごすのか、4月からは新しい環境でどう過ごすのか、二つの未来を考えながら計画を立ててほしいと思います。



学習面はもちろんのこと、友人との接し方や生活面（あいさつや登下校の仕方、寝る時刻や起きる時刻……）などさまざまな角度から自分のことを見直して、今年1年の目標を考えましょう。

目標は「勉強を頑張る」のように<sup>ばくぜん</sup>漠然としたものではなく、「家庭学習を毎日1時間以上行う」とか「ゲームは勉強時間の半以下にする」など、具体的なものにしましょう。

なぜなら、目標が達成できたかどうか（あるいは達成しようと努力しているかどうか）自分ですぐに判断できるからです。

目標の立て方については、その他にも大事な点があります。

まずは、「なりたい自分」をイメージして、そのためには日々、どんなことが必要か、考えることです。

たとえば、「レギュラー選手になりたい」と思えば、「毎日30分以上走る」とか「毎日筋トレを30分以上行う」など具体的な目標が浮かんでくるでしょうし、「英語検定でより上位の級に合格したい」と思えば、「英語検定問題集を毎日10ページずつ行う」など、より具体的な目標を立てることができます。

そして、日々の目標が達成できたらカレンダーなどに印を付けて、自分を褒めたり、励ましたりすることも、モチベーションを下げないためには大事なことです。もしかしたら、日々の目標を1ヶ月続けることができたなら、自分自身が今の目標では飽きたらなくなるかもしれません。そうなったら、自然に目標を高めていくことになるでしょう。

ただし、オーバーペースは禁物です。最初に張り切りすぎると続けることが難しくなってくるからです。自分に合ったペースでゆっくりと（他の人と<sup>くら</sup>比べる必要はありません）「なりたい自分」を目指していけばいいのです。

# 1月の予定



- 8日（水）全体指導・心の声
- 9日（木）学年各種委員会
- 10日（金）スタディ・プラス  
実力テスト（3年）
- 13日（月）成人の日
- 15日（水）職員会（部活再登校 16：00～）
- 16日（木）GTEC（2年）  
スタディ・プラス
- 17日（金）面接指導（3年）  
一般学級スピーチ大会（夜間学級）
- 18日（土）土曜授業
- 20日（月）連合書初め展 西新井文化ホールにて【始】
- 22日（水）小中連携の日（部活動再登校 16：30～）
- 23日（木）作品展（夜間学級）【始】
- 24日（金）避難訓練  
スタディ・プラス
- 26日（日）都立高校推薦選抜
- 27日（月）都立高校推薦選抜  
連合書初め展【終】  
作品展（夜間学級）【終】
- 29日（水）区中研（午前授業）あだちからの日
- 30日（木）TGG（2年）
- 31日（金）都立推薦選抜 発表  
スタディ・プラス

\* 今月からいよいよ入試が始まります。

千葉県にある私立高校の推薦入試が 17 日から、東京都・埼玉県の私立高校の推薦入試は 22 日から始まります。都立は 26 日です。（27 日も含め 2 日間行う学校もあります） 当日は、自分の力を 100% 発揮してください。

『今年も、第四中学校の全職員は、保護者・地域の方と共に生徒の皆さんの夢の実現のために全力を尽くします。』

\*\*\* 令和7年もよろしくお願ひいたします。\*\*\*

