



## 君は「心のボディビルダー」になれるか？



1年5組 担任 菘口沙也香

残り2カ月で1年生も終わりますね。いきなりですが、皆さんは筋トレしていますか？

体を鍛える楽しみは、自分の成長がウェイトや見た目など、自分の目で見てわかるというところでは

**心も同じように鍛えて、成長させることができます。**

日々を忙しく過ごしていると振り返る時間がなくて忘れてしまいがちですが、皆さんは入学してから約10か月間色々なことにチャレンジして、4月に比べて沢山「できること」が増えましたね。目には見えない心の筋肉も成長しています。1年5組の教室に入ったことがある人は知っているかもしれませんが、5組には testosterone という方が書いた筋トレ関連の本がいくつか置いてあります。そのうちの1冊『筋トレで夢を叶える 超一流のメンタルマッチョ養成講座』に書いてある文章を2つ紹介します。

---

**努力の報酬は成功じゃない、成長だ。**そこを勘違いしてはいけない。努力がムダだなんていう連中は「成功 or 失敗」の世界しか見えていない。だが、実際は「成功 or 成長」の世界だ。たとえ成功はしなくても、確実に成長はとげている。成功しなかったからと言って、自分の成長に目を向けず認めてやらないとは、なんともったいないことだろう。

---

(中略) 君がやるべきことは、おかれた場所でベストを尽くし圧倒的な結果を出すこと。

そう、**置かれた場所で暴れることである。**

---

努力をして、成功しなかったときやる気がなくなってしまうのもわかります。ですが、**努力する前より確実に成長はしています。**自分がどれだけ成長したかを確認して、次に生かすことで成功に近づきます。

また、できない理由を環境のせいにしても何も変わりません。**自分の置かれた場所で、自分がどのように行動すれば結果を出せるか。**考えて動き出すことが成長の秘訣です。この文章の中に出てくる「暴れる」という意味は、「全力を出し切る」「自分の殻を破る」という意味です。言葉の意味の「暴れる」ではありませんよ。(笑)

ただし、絶対に忘れてはいけないのは「**心身のコンディション**」が大前提であるということです。ハードな筋トレも、十分な栄養と休養があって初めて筋肉になります。心も同じです。たくさん暑苦しいことを書きましたが、心にも「頑張る時」「休む時」の波があります。自分の状態を見極めて、コンディションを整えてこそ、行動するエネルギーが生まれます。

自分の人生です。「**自分で決めて、行動して、振り返り、次に生かす。**」このサイクルを何度も繰り返して、幸せな人生を歩んでほしいと願っています。残り2カ月。今のクラス、今の環境を大事にしなが、思いっきり「**暴れて**」成長していきましょう！

本が気になる人は5組に読みに来てくださいね。

---

あなたの  
今年の一字は



一年の計は元旦にあり。  
147 回生の計は…1月8日にあり。

昨年度の漢字は「熊」。熊が人を襲うという非常に痛ましいニュースが連日報道されていましたね。  
今年の一文字とは、一年を表すもの。では、今年 2026 年ほどのような年にしたいか。みなさんに聞きました。答えてもらって 20日程経つけど…、三日坊主になっていませんよね？



1位 19人

- ・やる前に無理とか言わずに何にでも**挑戦**する年にしたいから。受けれる検定は全部きちんと準備して受ける。あと5日後の情報処理6月の原価計算に受かる。(幹太郎)
- ・今年は去年よりも自由参加の検定やボランティア活動に積極的に受けて**挑戦**していきます。(以星・希美)
- ・去年できなかったことを、新しいことに今年**挑戦**する。(賢太郎・裕也・心晴・隼人・由芽・杏奈・桜華・陽南子)
- ・勉強や試験に一生懸命**挑**んで、ボランティアなどの新しいことにも積極的に**挑戦**します!(響)
- ・検定に沢山**挑**みます。志望大学に合格するために少しでも検定を多く取得したいです。(柚希)
- ・検定や部活に積極的に取り組む(心音)
- ・去年は検定とかほかのボランティアに**挑戦**できたので、今年も色々な検定に**挑戦**をします。(和佳奈)
- ・検定や部活の大会など、色々なことに積極的に取り組みたいと思ったからです。また、難しい検定にも恐れず**挑戦**します。(はるひ)
- ・今年は、色々な資格の試験に**挑戦**したり、去年は挑戦しなかったボランティア活動にも参加すると決めたから。(穂太)
- ・検定や部活などで**挑戦**しまくります。(柚月)

- ・何事でもコツコツと**努力**を続ける。(葉華希・光輝・桃花・心音・彩葉)
- ・この漢字は、努力するというでもあるから。テストだけではなく、検定の勉強もしっかり**努力**める。(涼)
- ・めげずに難しいことにも**努力**を続ける(響)
- ・2年になると更に検定が難しくなっていくって取得しにくくなるため、今以上に検定勉強に**努力**めたい。(芽生)
- ・経営コースの勉強と部活動の**両立**を**頑**張りたいから。(海月)
- ・どんなことに対しても全力で取り組み、**努力**します(颯真)
- ・二学期の成績が個人的に良くなかったから三学期は**努力**する(輝樹)
- ・進学に向けて検定を取るために努力したいと思ったから。コツコツ勉強をして**努力**します。(心晴)
- ・勉強と部活を**両立**させて**頑**張ります。(響馬)
- ・勉強、検定を取得するために“**努力**”が必要だと考えたから。また、進学のためにより多くの検定を取得することを“**努**める。(裕音)
- ・テストや試験の勉強を怠らずに**努力**する。(心花)
- ・何事にも努力しないと実らないから**努力**する。(結里)
- ・1年生の時より部活も勉強も**努力**していい成績を残します。(心希)



2位 18人



3位 13人

- ・みんなで仲良く楽しく過ごして自分が嫌だと思ってたことも全力で**楽**みたいです。(響)
- ・ずっと**楽**しく生きておく。(結響)
- ・2年生になってクラス変わるけど新しいクラスを**楽**しみます。(有智)
- ・一学期よりもっと**楽**しむ!!(彩花) 今年は**楽**しく**楽**しいいきたい!(里菜)
- ・修学旅行とかいろいろな行事があるから**楽**しもうと思ったから。(向田葵)
- ・学校も部活も**楽**しむ。高校二年生を**楽**しみます。(心葉)
- ・なにごとにも**楽**しむことを大切にしたい。(響)
- ・いろいろなことに対して**楽**しんで取り組んでいきたいからです。(佳葉)
- ・去年はすぎるのが早かったので今年**楽**しむ。(ゆめ)
- ・理由は2つあって、1つ目は何事にも**楽**しく笑顔で取り組みポジティブに考えて生活をします。2つ目は、検定の勉強やテストの勉強や部活など全てを**楽**に済ませようとするのではなくしっかりと取り組むようにする為です。(希希)
- ・もちろん一年を**楽**しむという意味もありますが、あらゆる作業や課題に対して最適解やどう**楽**をするかを考える一年にします。(晃輝)

### 編集者の独り言

集会でも言ったが2025年の私の一字は「忙」。忙しいという言葉はどうもネガティブなイメージがあるが私は違う。忙しいくらい様々な経験をさせてもらって、パワーアップしちゃってとても幸せな一年であった。何事もポジティブに。