

### 三学期始業式式辞（抜粋）

皆さんは、「結果を出す人は才能がある」と思っていないでしょうか。実は、人生を大きく左右するのは才能よりも、毎日の習慣です。何を当たり前として続けているかが、自分をつくっていきます。

古代ギリシャの哲学者アリストテレスは、「人は繰り返す行動の産物である。したがって、優秀さとは行為ではなく習慣によるものだ」と言っています。皆さんの学校生活に当てはめてみると。例えば、テスト前だけ必死に勉強する人と、毎日 10 分机に向かう人。確実に力がつくのは後者です。勉強することが、特別ではなく普通になっているからです。

また、部活動も同じです。試合前だけ必死に練習するのではなく、普段から基礎練習を大切にしている人ほど、本番で安定した力を発揮します。結果は偶然ではありません。日々の行動の積み重ねが、そのまま自分の力として発揮されるのです。

では、どうすれば習慣にできるのでしょうか。コツは、負担をできるだけ小さくすることです。目安は「10 分程度」。そして、すでに習慣になっている行動とセットにすることです。たとえば、寝る前に必ず 10 分程度読書をするとか。大切なのは、とにかく小さなことを続けることです。

習慣は、才能と違って誰にでも平等にあります。三学期、ぜひ「これだけは続ける」という小さな習慣を一つ決めてください。朝少し早く起きる、授業後にメモを残す、あいさつを自分からする。小さな一歩で構いません。

三学期は短いですが、習慣が変われば未来は確実に変わります。今日の行動が、数か月後、数年後の自分をつくります。自分の可能性を信じて、一日一日を大切に積み重ねてください。皆さんの挑戦を、心から期待しています。