

# 花 橘

「よい習慣は才能を超える。」

発行日

令和8年8月21日

第6号

発行・編集

三崎高校総務課

進路課長 徳川 裕太

先月、病院受診の際、主治医の先生から「徳川さん、血圧は良くなったから、あとは、いつか痩せてくれることを期待しています。」と言われ、さすがに減量の必要性を感じ、定期的な運動及び食事管理を行うことにしました。病院で測った時、92kgでしたので、次の定期健診までに「85kg」まで落とすことを目標に設定しました。さらに、その減量を進めるための起爆剤になるかなと考え、今年完走できなかった愛媛マラソンへの再挑戦を決めました。（抽選に漏れたら走ることはできませんが、何らかのフルマラソンは走ろうと考えています。）そこから、毎日必ず50回はスクワットを含めた筋トレをすることとし、その上で、週5回以上、30分以上は歩くことにしました。食事管理に関しても、毎日リンゴ酢と運動後のプロテインを摂取することを義務付けた結果、この原稿を書いているのが8月初旬ですが、4kg減量することができました。これからも継続して、良い健康状態を保てるようにしたいと思います。

フランスの哲学者、ジャン＝ポール・サルトルは「人間は自由の刑に処せられている」という言葉を残しています。この言葉は、人間は自由であるが、その行動の責任は自らが必要があるという意味です。特に3年生は、この2学期は1日1日の過ごし方が本当に大切になります。山口先生、宮崎先生、公営塾の先生等を頼って、それぞれが設定している目標に向けて、しっかり準備して、本番に臨みましょう。良い結果を得るためには、様々な困難を乗り越えながら、少しずつでも進み続けることが重要です。その積み重ねが責任を取ることになり、あなたの方より良い成長につながります。辛い日々が続くとは思いますが、最後の最後まで諦めずにやり続けてください。しっかりサポートします。

改めて、三崎高生に言いたいのは、「正しい方向で一生懸命努力を続けていれば、きっとそれなりの結果が得られる。」ということです。昨年度より再開された長期休業中の補習に関しては、各学年団の意向を大切にしつつ、小論文対策や面接対策、個別指導、就職指導なども取り入れるなど、本校の実態にあったものになりつつあり、これからの進路指導の向上につながるのではと感じています。私の減量への取組は面倒だと思ってやっつてこなかったですが、危機感から始めて、今では運動しないと不思議な気分になります。習慣の定着は最初が肝心。まずは、少しずつでも始めてみると、徐々に体が慣れてきます。みなさんもまずは何らかの目標を決めて、今日からでも、自分の実力を向上させるための第一歩を踏み出してください。最初から何事も上手くいくことはそうありません。その中でどう進めたらいいのかを考えて、やり続けてください。「できない」と諦めるのではなく、どうやったら「できるようになるか」を考えて、1日1日を大切にしてください。

## 中学生一日体験入学

7月24日（金）、25日（土）に、令和8年度愛媛県バスツアー・中学生一日体験入学が行われ、60組の中学生が参加しました。参加した中学生は、教員や未咲輝塾による体験授業、学校説明会などを通じて、三崎高校の特色や魅力について理解を深めました。参加した中学生からは、「授業が楽しかった」「先輩たちが優しくて安心した」などの感想が寄せられました。

お手伝いをしてくれた三崎高校のみなさん、ありがとうございました。参加して下さった中学生のみなさん、また三崎高校で会えることを楽しみにしています！

