



まるお

<道しるべ>

昨日の自分より 今日の自分、
今日の自分より 明日の自分と、
いつも自分に挑戦してほしい

元陸上競技選手（オリンピックで
初の400m決勝に残った選手）
高野進さんの言葉

<学校教育目標>

自ら学び 自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

<重点目標（スローガン）>

感謝+優しさ=笑顔と幸せへの道

発行：長崎市立丸尾中学校

文責：校長 川口 猛

令和8年7月4日（土） NO.11

習慣を変えると頭がよくなる (PART2)

表題の内容ですが、続きを本号で記していきたいと思
います。

第2の習慣：ゆっくり急ぐ

さて、「よーし、じゃがんばるぞ!」という人。『頑張りた
くないけど……』2つのタイプが混在しているのが普
通ですし、「がんばらんし（長崎弁）」という人もいるで
しょう。いずれにしても、頑張ろうとしたときに、どれくら
いのペースで進めばよいかわからないものです。今回は、「どれくらいのペースで頑張ればいいのか?」という
ことについて触れていきます。

『1.01倍』で進もう

『頑張り始めても続かない。一体、どのペースで頑張
ればよいのだろうか?』ってことです。東京大学に進学
した人は、1つの自信を持っていると聞きます。それは、
『1つのことを続ける力です。』もちろん東大であるから
すばらしいとか、有能であるとか、そういう話ではありま
せん。受験勉強とは、もともと楽しいものではありません。
その中で、遊びに行きたいし、漫画も読みたいとなる
はずで、それを我慢して受験勉強を続け合格したとい
うところに意味にあります。（今はスマホ、タブレットか
もしれませんね。）

『ローマは1日にしてならず』ということわざがありま
すが、立派なものは、長い時間をかけてはじめて完成
するという意味です。受験などに置き換えると、『努力
を続けよう』という意味になりますが、続けるというの
は、なかなか難しいことです。続かない人には、理由が
あります。それは、『気合が入りすぎて無理をしてしま
う』からだそうです。マラソンにたとえてみれば、わかり
やすいです。いきなり速いペースだと続かないが、少し
ずつ体を慣れさせていけばつけて走れるわけです。少
しずつ、少しずつ始めるのです。少しずつ、少しずつ成
長すればよいです。

では、どれくらいのペースがよいのでしょうか。

この本の中には、次のようなことが紹介されてい
ます。電卓を用意し、 1×1.01 を計算し、その答え
にまた 0.01 かけます。また、その答えに 1.01 をか
けます。そうすると、次のような結果になります。
1回を1日と考えて結果を見ていきましょう。

1回=1日=	1.01
10回=10日=	1.105
20回=20日=	1.220
30回=1か月(30日)=	1.348
90回=3か月(90日)=	2.449
120回=4か月(120日)=	3.300
180回=6か月(180日)=	5.996
365回=1年(365日)=	37.783
540回=1年半(545日)=	226.542
730回=2年(730日)=	1427.588

ここで、注目すべきことは、 1.01 をかけ続け
ると、とんでもない数字なるということです。毎日
 1.01 倍で成長していけば、1年後には約38、2年後
には約1400になるのです。

この 1.01 の 01 が、『辛いときに何かプラス(+)
をすれば、幸せになる。(文字そのものがそうなる)』
と私の話と同じ意味です。

ちなみに、今の自分を1とする。何かさばるこ
とを 0.01 として計算すればどうなるでしょう。

1回=1日=	0.99
10回=10日=	0.904382075
20回=20日=	0.817906938
30回=1か月(30日)=	0.739700373
90回=3か月(90日)=	0.404731973
120回=4か月(120日)=	0.404731973
180回=6か月(180日)=	0.16380797
365日=1年(365日)=	0.025517964
540回=1年半(545日)=	0.004180046
730回=2年(730日)=	0.000651167

0.01 さばり続けると、1か月後には、『 0.74 』
半年後には、約『 0.16 』になり、1年後には約『 0.026 』
になってしまいます。合言葉は、ゆっくり急ぐです。

4月24日に配信ならびにプリントにて配付したものです。

学期末を迎え、改めて確認の意味で再掲します

保護者様

令和8年4月24日

長崎市立丸尾中学校
校長 川口 猛

令和8年度からの通知表発行回数の変更について

陽春の候、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃から本校の教育活動の推進につきまして、ご理解とご協力を賜り感謝いたします。

さて、本校では、これまで、日常業務の効率化とそれに伴う教職員が生徒と向き合う時間の拡充を図るために、成績評価の2期制（通知表の年2回発行）について、検討してまいりました。また、既に成績評価の2期制を市内外の小中学校も実施していることを鑑み、**成績評価の2期制を実施することとしました。**

つきましては、主旨をご理解いただき、成績評価の2期制の実施についてご協力をお願いします。

なお、この変更により次のような教育的効果が期待できると考えております。

1. 具体的な変更点について

- (1) **成績評価の期間を、これまでの3学期制（1、2、3学期の各学期で評価）から2期制（前期：4～9月、後期：10月～3月で評価）にします。**
- (2) これに伴い、**通知表での学習状況等のお知らせを、これまでの年3回（各学期末に発行）から年2回（10月初めと3月末に発行）にします。**
- (3) この変更は学習・生活の評価のみに関わるもので、**これまでの3学期制（4、9、1月に始業式、7、12月に終業式、3月に修了式）は、そのままとなります。**したがって、**定期テストは、これまでどおり実施いたします。**

2. 変更に伴う教育的効果について

- (1) **教職員と子供たちが関わる時間の増加**が見込まれます。子供たちへの関わりを充実させます。
- (2) **業務改善により、教材研究や自己研鑽にかけられる時間が増え、質の高い教育を提供することが出来ます。**
- (3) **4月から9月の評価期間延長により、学習の成果を十分に見取りながら評価と指導を積み重ねることで、より正確な評価が出来ます。**

3. 通知表の発行が2回になることへの対応について

- (1) 夏休み前の評価（通知表の発行）がないことに不安を抱かれると思いますが、**4～7月の学習・生活の様子については、夏季休業中の三者面談にてお伝えします。**学校生活の様子や学習成績について、情報提供の場として以下のものがあります。

- 各種学校行事の参観
- 授業参観、学年・学級PTA（4月、7月、2月）
- 各種学力検査結果通知
- 3年三者面談

- (2) お子さんのことで気になることがございましたら、学級担任を通じてご相談ください。