

3月校長の想い

## 生活習慣

今年度も早いもので、最後の月となりました。皆様におかれましては、元氣でご活躍されていることと存じます。

さて、生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

生活習慣そのものや物の見方考え方を良い方向に変えていくことは、自らが変わり結果を引き寄せていくことに繋がります。

私が20代後半の頃、初任校で担当した卓球部での話です。

私がチームを持って2年目の事です。1年生に女子新入部員のK. Kという生徒が入部してきました。

それほど強い選手ではなかったのですが、よく気が利く性格でした。

毎日、練習場には一番早く来て、ひとりで雑巾がけすることが身につけている生徒でした。

私は、練習後のミーティングでいつもそのことを全部員に伝えてその子の行動を褒めていました。

そのような素晴らしい習慣が身を結び、みるみる上達して3年生の国公立大会では女子シングルス準優勝となりました。

とても嬉しかったことを覚えています。

「たかが卓球」と思う人もいるかもしれませんが、そこでの習慣は「一事が万事」で人生を大きく左右する習慣です。

だからきっと、今でも幸せに暮らしていると確信しています。

高校生の皆さんも、お休みの日でも規則正しい計画的な生活習慣を構築して、生きる力を身につけてほしいと願います。