

小中一貫コミュニティスクール 宗像の郷中央学園 宗像市立中央中学校  
「令和6年度 3学期始業式 校長講話」

**目的意識が明確でないと  
学びが定着するはずがない！**

令和7年1月7日(火)  
宗像市立中央中学校  
校長 竹原 誠





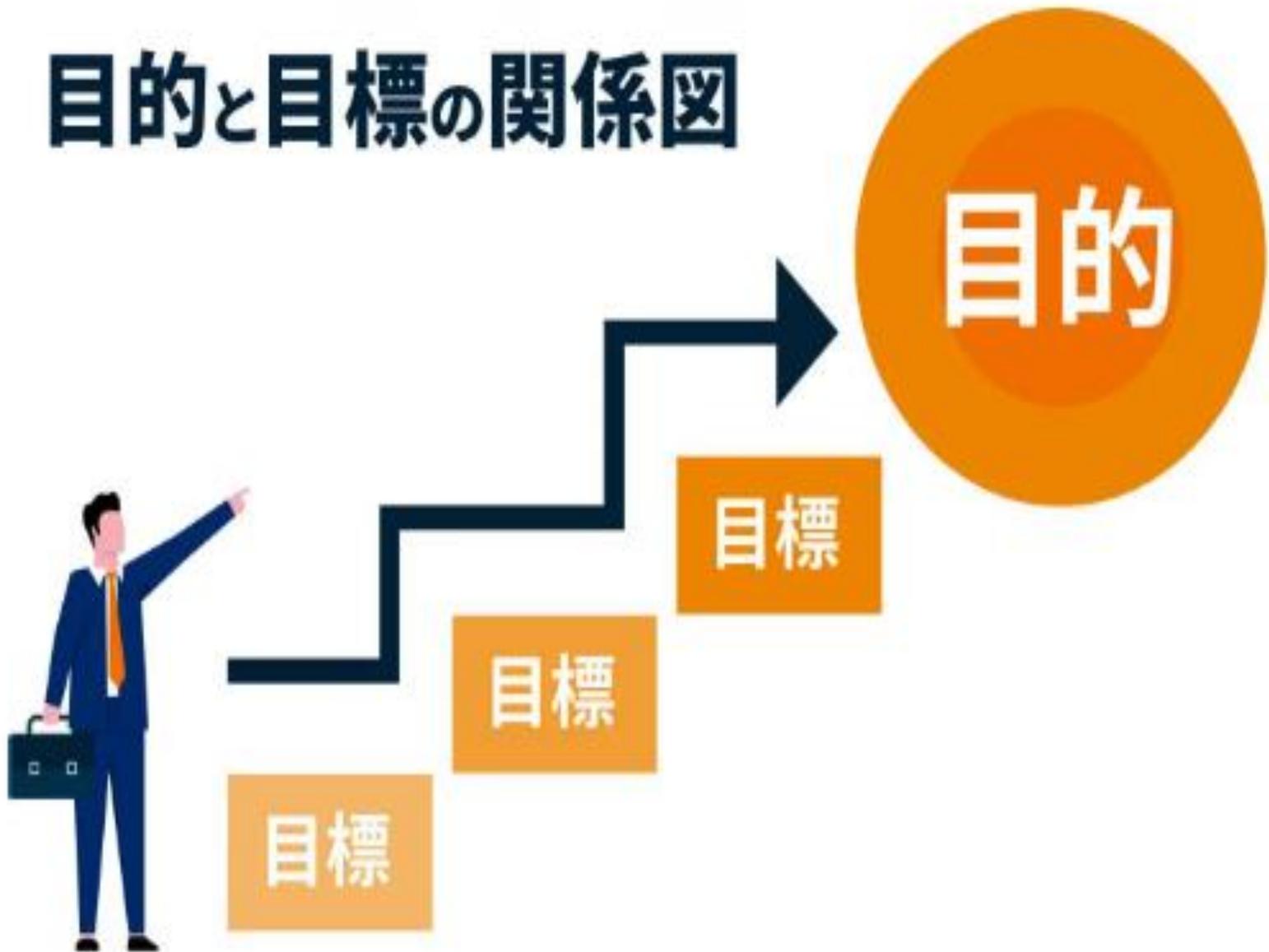
奉  
助  
天  
孫  
而  
為  
天  
孫  
所  
祭

御祈願  
の  
紙  
を  
こ  
ま  
に  
お  
ま  
け  
し  
て  
お  
願  
い  
を  
お  
願  
い  
し  
ま  
す

1日1時間 だけ	SNSは 制限をつける	妨げになる アプリは 消す	休日 1日12時間	平日 1日4時間	早寝早起き をする	1週間 ごほうびを 準備する	オント オッを 切り替える	合間に運動 してリフレッシュ
勉強中は 電源を切る	スマホの 使用時間	ママの前で しか使わない	スマホ時間は 暗記	勉強時間	お風呂で ミニ授業	勉強時間を 見える化する	集中力	勉強の サイクルを つくる
物理的距離 を離す	通知の音は 切る	暇な時に することを 決める	何もしてない 時間を つくらない	1日のタイム スケジュール をつくる	勉強時間を 見える化する	達成できそうな 目標を立てる	生活者が きこえる所で 勉強する	人がいる所で 勉強する
1日1回 英語の ラジオを聴く	進研ゼミの 解き直しを する	単語は 発音しながら 書く	スマホの 使用時間	勉強時間	集中力	大きな紙で 解く	色々の問題に いれる	自分で人に 解説する
長文は1度 自分で読む	リスニング	シャドゥーワーグ をする	リスニング	第一志望 合格	図形	色を付けながら とく	図形	図形の性質を まとめる
動画を見る時 2倍速で	単語の発音を 確認する	洋画を字幕で 見る	3日坊主	演習	勉強の 体力	間違えた問題 をまとめる	ルビックキューブ をする	何度も 解き直す
目標を 口に出す	目に見える所に 目標を貼る	オントオッを つける	色々の問題を 解く	分からない 問題は 何度も解く	解説を やいめるほど 読む	勉強の サイクルに 慣れる	合った勉強法を 見つける	勉強の 楽しさ を見つけて
一定時間 勉強したら 休憩する	3日坊主	777の 目標点を 設定する	ちゃんと 質問する	演習	7-7に 書きこまない	だんだん時間 を伸ばす	勉強の 体力	目標を 決める
目指す 偏差値を 決める	リフレッシュする 時間をつくる	合った勉強法 を見つけて	何が間違っ たか分析 する	間違えた問題 はすぐ 解き直す	間違えた問題を つくる	ほめられるくらい 勉強して モチベーションを保つ	新しい方法を 試す	遊びと勉強 の融合

# 目的と目標の違い？

# 目的と目標の関係図



<最上位目的>

ウェルビーイング・シティズンシップの理念

**自分・他の人・社会  
を幸せにすること**

そのためには・・・



**2025年**

**私の10のルール**

# 1 朝30分早く起きる

それだけで1年182時間、  
もはや別人。キラリン。

## 2 寝る前に明日の 目標を1つ書く

欲張らずに、1つだけなら  
いけるし、続く・・・と思う。

# 3 月に1冊以上 本を読む

**1年で12冊。  
いい意味で見方・考え方が  
絶対変わるばい。**

# 4 「筋トレし週2回」

**腕まくりするだけで、  
こいつ、できると思われる。  
ふふふっ。**

# 5 できない理由より できる方法を3つ 考え、書きだす

**メンタルを強くするぞ。自分との対話の質を高め、質の高い「自分会議」をするのだ。**

# 6 スマホの使用時間を決める

**通知音に振り回されないぞ、  
スマホはツール、主役は自分だ。  
洗脳されないぞ。**

# 7 行動する前に完璧を求めず、まず50%で動く

やらなきゃ0点、やれば50点でも前進だ。失敗を恐れないぞ。

## 8 閃いたら記録に残す

いつの日か、そのノートが役に立つ。そう信じて・・・。

# 9 感謝する時間を 1日1分作る

**脳が前向きになる、  
魔法みたいなもの。**

# 10 今年こそ、校長の 話は10分以内で

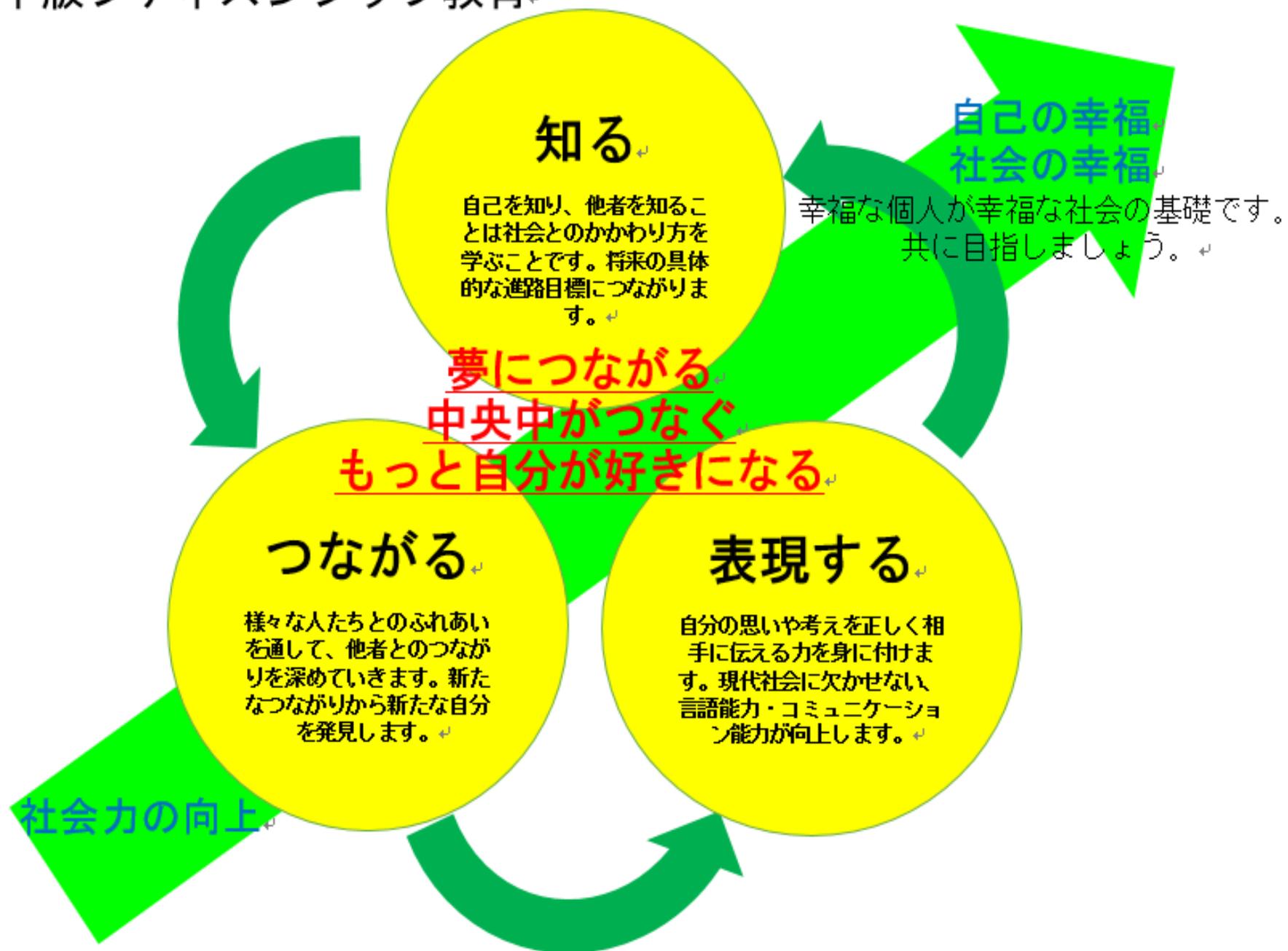
待ち時間とあいさつは  
短い方がいいかな。  
寒いし。

生徒の皆さんへ

**must** (～しなければならない)  
から

**want** (～したい)  
へ

# 中央中版シティズンシップ教育



小中一貫コミュニティスクール 宗像の郷中央学園 宗像市立中央中学校  
「令和6年度 3学期始業式 校長講話」

**目的意識が明確でないと**  
**学びが定着するはずがない！**

令和7年1月7日(火)  
宗像市立中央中学校  
校長 竹原 誠