

努力と成長について2 そして七条のプロセスについて

日々の学校生活の中で、皆さんは授業、部活動、行事、委員会など、さまざまな場面で自分の力と向き合っています。うまくいく日もあれば、思うように進まない日もあるでしょう。しかし、そうした毎日の積み重ねこそが、皆さんの成長を形づくっています。ふと立ち止まって振り返ると、「あの時はできなかったことが、今はできるようになっている」という経験が誰にでもあるはず。成長とは、いつも静かに、そして確実に進んでいるものです。今日は、そんな皆さんの成長を支える「努力の本当の姿」について、そしてその努力を日々の生活の中で実践するために七条中学校が大切にしている七条のプロセスがどのように役立つのかを、改めてお話ししたいと思います。

定期テストを終えた今、皆さんに改めて「努力と成長」について伝えたいと思います。以前の学校だよりでも触れましたが、努力と成果の関係は、多くの人がイメージしているような“努力した分だけすぐに結果が伸びる”という単純な直線ではありません。実際の成長はもっと複雑で、もっと時間のかかるものです。

努力を始めたばかりの頃は、どれだけ頑張っても成果が見えず、「意味があるのだろうか」と不安になる時期があります。しかし、この“見えない時間”こそが、力が静かに積み重なっている大切な期間です。やがてある瞬間、これまでの努力が一気に表に出て、「わかる」「できる」という実感が急に増えていきます。成長とは、そうした“熟成の時間”を経て初めて形になるものなのです。

このことは、筋トレやパンの発酵、火起こしなど、身近な例に置き換えるとよくわかります。筋肉はトレーニング中ではなく休んでいる時に成長し、パン生地は静かな時間の中でふくらみ、木をこすって火をつける時も、最初は煙すら出ません。努力とは、見えないところで温度が上がり、力が蓄えられていく営みなのです。

では、この“成果が見えない時間”をどう過ごすか。ここで役に立つのが、七条中学校が大切にしている七条のプロセスです。七条のプロセスは、努力と成長の関係を日々の行動に落とし込むための実践モデルであり、皆さんの成長を確かなものにする道しるべです。

まず、**学び**は、授業で理解し、復習で整理し、間違いを直すという“負荷と回復”のサイクルをつくりまします。これは筋トレと同じで、成長の土台を築く段階です。

次に、**努力**は、毎日の小さな積み重ねを大切に、成果が見えない時期でも力が熟成していることを信じて続ける姿勢を育てます。

自律は、自分で決め、自分で続けるという摩擦を生み出し、ある瞬間に火がつくような成長のスイッチをつくりまします。

さらに、**探究**は、疑問を持ち、調べ、試すという行動を通して、未来の自分への投資を積み重ねる段階です。

そして、**挑戦**は、成長曲線の“横ばいの時期”を突破する力となり、できないことに向き合う勇気を育てます。

成長は、できるようになったことを自分で認識し、言語化し、次の目標につなげることで、上昇カーブを確かなものにします。

最後に、**貢献**は、自分の成長を周りの人や学校に返していく段階です。学んだことを友達に教えたり、クラスのために動いたり、部活動で後輩を支えたりすることは、皆さん自身の成長が他者の成長につながる瞬間です。努力が自分のためだけでなく、誰かのために生きる時、成長は本物になります。

努力と成長には、「見えない時間・熟成の時間・停滞の時間・火がつく瞬間・そして貢献の時間」が必ずあります。七条のプロセスは、そのすべてをどう過ごすかを示す“行動の地図”です。

成果が見えない時期こそ、自分の取り組みを信じて続けてください。努力は必ず皆さんの力となり、そしていつか必ず、誰かの力にもなります。七条中学校での日々が、皆さんの未来を支える確かな成長につながることを願っています。

