教頭の身に起こった奇跡のような出来事　１／16

過去最高の自分を更新続けよう

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　２／16

　先日の体育大会では中学校のブロック対抗リレーのアンカーを頑張りました。
　私は走るため、6月の下旬からジョギングやダッシュを3ヶ月間トレーニングしてきました。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　３／16

　最初はウオーキングから始め、次に、超スローペースで走る練習をしました。

　夏休み中は、中学校駅伝部の練習にも参加させてもらい、朝7:30から毎日走っていました。

　2学期開始後は、仕事が終わった後に学校の周りをジョギングしていました。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　４／16

　駅伝部の練習では、圧倒的な差をつけられてしまい、天と地ぐらいの力の差を感じることとなりました。

　しかし、私はそのことは気にしないようにしていました。こだわったのは、

「過去最高の自分」との勝負。

　夏休み中、駅伝部の練習がなくても１人で走っていました。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　５／16

　9月の最初の週に、学校周辺のジョギング(約2.3KM)で自己ベスト記録を出しました。すごく嬉しかったです。

　しかしながら、そこから3週間自己ベストを更新することができませんでした。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　６／16

　体育大会の前日、仕事が終わった後に、私はいつも通りに、学校周辺のジョギングをしました。

　体育大会の講評で、「自己ベストを更新できたと生徒のみんなに言えたら最高だな。」と思いながら走り始めました。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　7／16

走り始めて、今日はいつになく調子が良いと感じました。

途中までは順調だったのですが、走っている途中に苦しくなりました。けれど「自己ベストを出すぞ！」と自分に言い聞かせてペースを緩めませんでした。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　８／16

　最後のストレート。これまでの練習でも、最後の力を振り絞って必ずダッシュをしてきました。

　今日はきつい。しかし「ここでダッシュをしなかったらすごく後悔する。」と心の中で叫びながら力を振り絞ってダッシュしました。

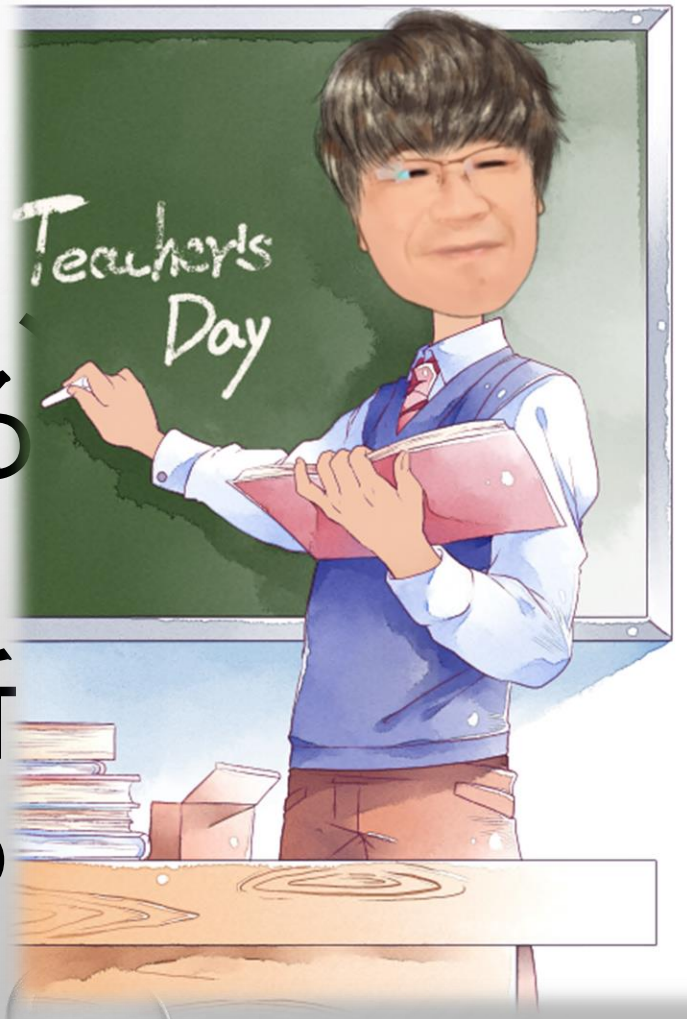
教頭の身に起こった奇跡の
ような出来事　９／16

自己ベスト
更新！

なんと34秒更新

教訓

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　10／16

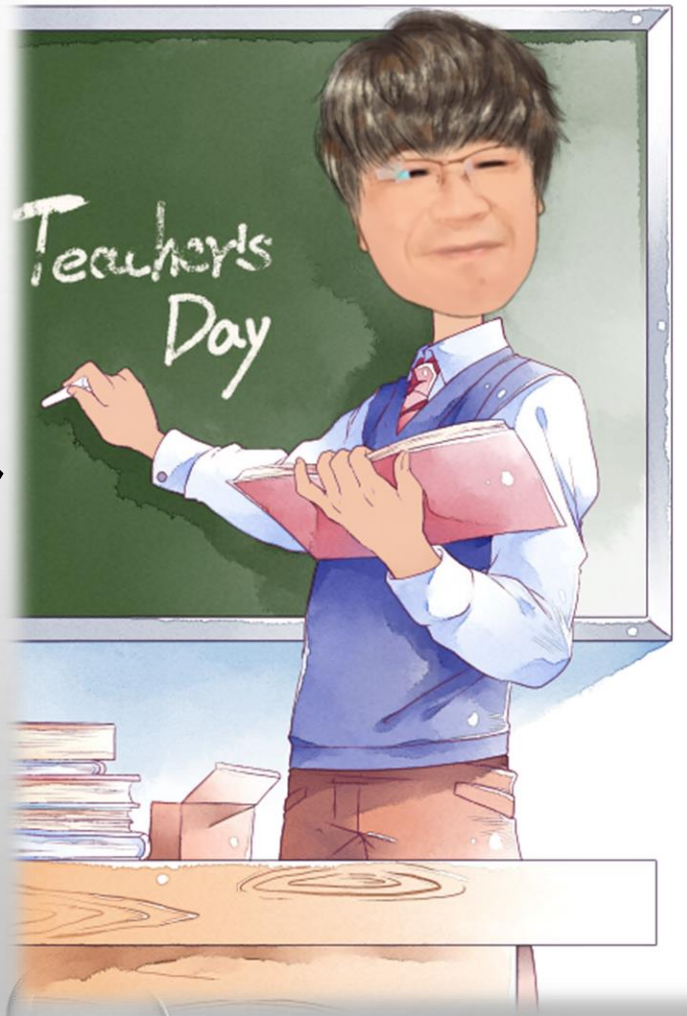


　他の誰かと比較するのではなく、過去最高の自分を超えようとする気持ちが大切。

　そして、過去最高の自分を更新し続けていくための努力を続けることが大切。

皆さんへのメッセージ（1）

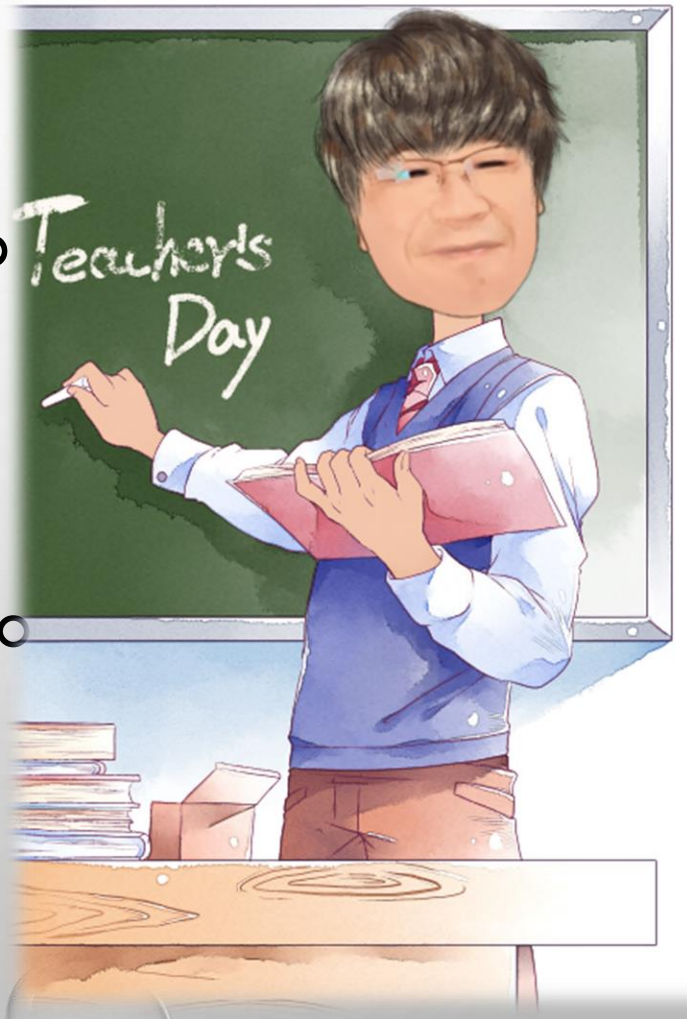
教頭の身に起こった奇跡のような出来事　11／16



中学生、高校1・2年生の皆さんは自分と比べて他の人がすごく高いレベルにいて自信を失うことがあるかもしれません。高校3年生では大学入試に向けて不安や焦りが出てくるかもしれません。

皆さんへのメッセージ（2）

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　12／16



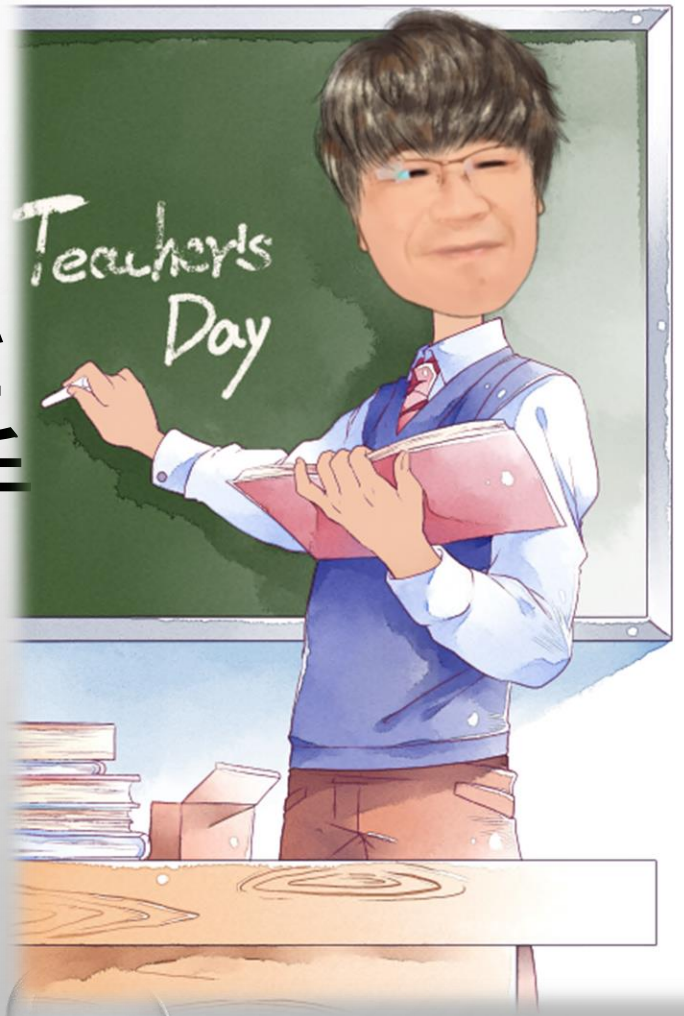
大切なことは自分が成長すること。

他の人と比べても、自分に比べてその人が段違いに優れている場合は、自分がしんどい思いをするだけ。

切磋琢磨しあえるようなライバルがいるのが望ましいが、最高のライバルは「過去最高の自分」。

皆さんへのメッセージ（3）

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　13／16

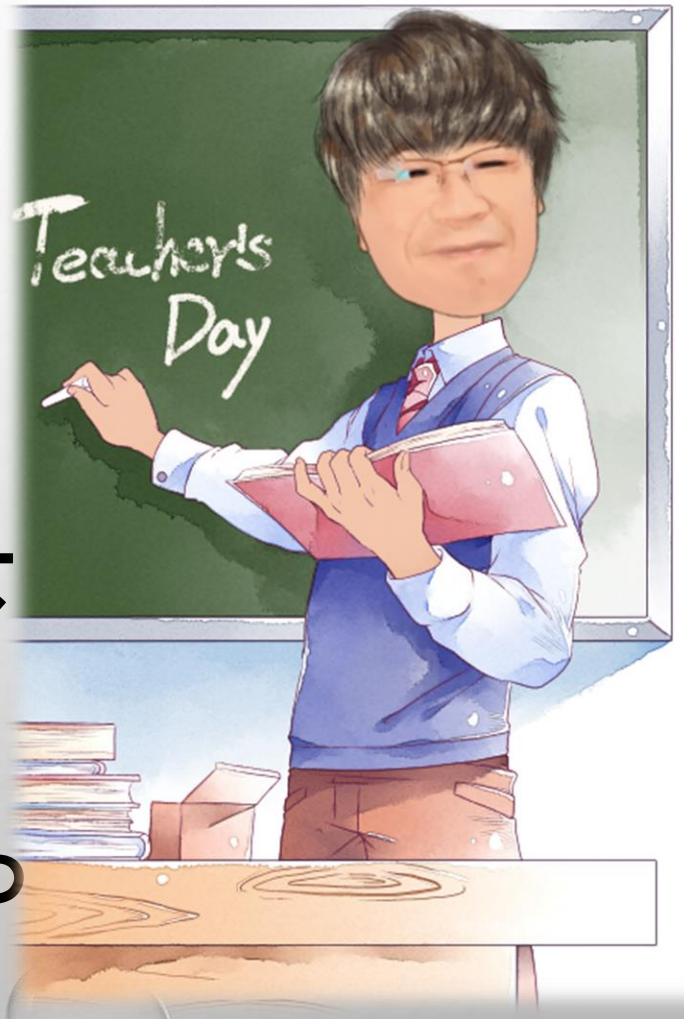


「過去最高の自分」を更新することで自分が成長する。そのためには手を抜くことも油断もできない。常に真剣勝負。

過去最高の自分の更新を続ければ、自分はものすごく成長できる。

皆さんへのメッセージ（4）

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　14／16



しかし、「過去最高の自分」を更新し続けるのは大変なこと。苦しくなったり悩むこともあると思います。

そのような時は、私(教頭)を見て下さい。私はこれからも走り続けます。

私を見たら悩んでいることがバカらしくなりますよ。悩むより継続です。

皆さんへのメッセージ（５）

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　15／16

　私はリレーの時に「DON'T　STOP ME!」と書かれたTシャツを着て走りました。昨年の中学校書道パフォーマンスの際に作ったTシャツです。

　私はこのTシャツが大好きです。本気で頑張り続ける僕を「誰も止められないよ。止められるものなら止めてみろ!」そういう気持ちになるために着ることにしています。

教頭の身に起こった奇跡のような出来事　16／16

皆さんが、過去最高の自分を更新し続けて、「最高の自分、理想の自分」になって欲しいと思います。

最後まで読んでいただいてありがとうございました。