

# 7つの習慣J通信

創成館高等学校1学年  
No.11

2018年10月16日発行

「7つの習慣J」11時間目「チャレンジカップ1」の授業内容についてご案内します。

## ◆11時間目の内容は…◆

### チャレンジカップとは

自分のやりたいこと、やるべきことの中からチャレンジをしたいことを決め、ゴールを設定。そのゴールを達成するためにとことんがんばる！という大会です。

#### チャレンジカップのルール

- 個人でもグループでも参加OK！
- 学校や塾、クラブ活動の仲間とでもOK！
- 家族と一緒にチャレンジしてもOK！
- いくつエントリーをしてもOK！

#### チャレンジ期間

2018年9月1日～2019年1月31日

- 例えば3カ月間などと期間を決めてチャレンジしても、期間中ずっとチャレンジしてもOK
- 期間中うまくいかなくて、もう一度トライしたい場合も、チャレンジ期間内であれば、何度でもチャレンジOK

#### 豪華賞品

**大賞** 有名テーマパークご招待 または タブレット

**最優秀賞** チャレンジカップ厳選全国遊園地1日フリーパス または 全国うまいものカタログ

**優秀賞** 記念文房具（80組）

**奨励賞** 記念文房具（200組）

今まで創成館高校の先輩方が、2度の最賞に選ばれています。先輩方に続きましょう！

## ◀ 今週のチャレンジ ▶

さて、今回生徒が取り組むチャレンジは、

### チャレンジカップの準備をしよう

- ①個人でチャレンジをするか、誰かとチャレンジをするか？
- ②どんなことにチャレンジをしたいか？
- ③チームでチャレンジをする人・・・チーム名  
個人でチャレンジをする人・・・チャレンジネームというニックネーム

です。



## わたしの気持ち



やってみたくことがたくさん思いついた。チャレンジがマイナスになることなんてないと思うから、本気で頑張りたい。自信をつけるためにやるのか、夢をかなえるためにやるのか、目標を決めて何にチャレンジしていくのか具体的に考えていきたい。

私は自分にあまり自信がなく、短所ばかり見ている、自分でもそれが嫌だし、変わりたいと思っているので、チャレンジをして自信をつけたいです。どんなチャレンジをしたいかについては、自分に甘くせず厳しくして決めたいです。

私は将来栄養士になりたいということもあり、料理関係が自分に合っていると思いました。それで「1個の材料で色々なレシピを作る」というチャレンジをします。姉弟がスポーツをしているので、スポーツマンにとって体に良いレシピを作りたいと思っています。このチャレンジは自分も成長でき、必ず自信貯金になると思います。

今日の7つの習慣Jの時間にチャレンジカップの話聞いて、チャレンジしてそれを達成することは本当に難しいことだと思いました。神奈川から京都まで自転車で横断するのはすごいと思いました。チャレンジ内容は今、考えています。

長い時間をかけて挑戦することで、自分にも自信がつくと思う。個人でチャレンジするなら継続することが大事だと思う。チームでするなら他の仲間と協力することが大事になってくると思うので、準備の期間でしっかりアイデアをだして行って、チャレンジできるように頑張りたい。

今まではチャレンジしたいことがたくさんあったけど、全然チャレンジできませんでした。今回のチャレンジカップで、今までできなかったことが一つできる気がします。まだ、チャレンジは決まっていますが、自分に自信がつくようにチャレンジを頑張りたいです。長い間続けることができるか不安ですが、反対に、少し楽しみでもあります。

自分は、ここまでが限界と思っていたけど、実は限界まででもっともっとできることが分かったり、自分に自信がない人はチャレンジが成功することで、自分に自信がついていたりするので、私がやりたいこと、「これができれば自信がつく!」と思えるものなどにどんどんチャレンジしていこうと思います。

チャレンジカップをした人達の動画で、「やってよかった」と言っているところを見て、自分も本気でそう思えることをやってみてみたいと思った。今まで、あまり部活以外でチャレンジしたことがないので、他にも色々なことにチャレンジして今の自分とは違う新しい自分を作りたい。



2016年度最優秀賞の牛嶋君。担任の池田先生、ゲストの我武者羅応援団の皆さんと。

### < 次の授業は・・・ >

まだ自分が知らない自分に出会えると思うと胸がわくわくしますよね。

次の授業は「チャレンジ設計図を作成しよう」です。

どうぞお楽しみに！



〒854-0063  
長崎県諫早市貝津町621番地  
TEL 0957-25-1225  
FAX 0957-25-1228  
HP <http://www.sohseikan.ac.jp>