



学校だより 7月号

令和6年6月28日
かほく市立河北台中学校

さわやか

「自分を客観視してとらえる」

かほく市立河北台中学校長 漢野 有美子

先月行われた加賀地区大会兼県体予選会では、生徒たちは、はつらつとしたプレーを繰り広げてくれました。最後まであきらめない姿、追いつめられてからのねばりなど、どれもみな素晴らしい試合ばかりでした。特に、3先生にとっては上位の大会につながる最後の大会ということで、大会に臨む意気込みも強く、試合では自分を信じ、仲間を信じプレーする一生懸命な姿が見られました。結果はそれぞれでありましたが、今まで支えてくれた家族の方や仲間、そして、日頃から熱心に指導してくれた先生方に感謝の気持ちを忘れず、部活動での経験を普段の生活に役立ててほしいと思います。県体に出場する部活動は、さらに練習を積み、チームの心を一つにして、北信越大会、全国大会への出場権を得ることができるよう頑張ってもらいたいと思います。

いよいよ1学期最後の月になりました。多くの生徒たちは期末テストも終わり、ホッとひと息とあったところでしょうか。授業では落ち着いて取り組む様子が見られています。7月は1学期をしっかり振り返り、充実した夏休みを過ごすための計画を立てる大事な時期です。その際、「自分を客観視する」ことを意識しながら行うことがよいとされています。

「自分を客観視する」とは、「今日は調子がいい」「ちょっと疲れてきた」等、自身の感情、気分、思考、行動などを、もう一人の自分が自分を見ることをいいます。学習面ではテストの結果などから「計算ミスが多い」ということが客観視できれば、「必ず見直しをする」といった対策をとることでミスを減らすことができます。自分の行動を振り返って、分析することができれば、次回に生かせる手立てを見つけ出すことができます。「自分を客観視する」ことは、自分の強みやがんばれること、弱さや課題を正しく知るとともに、「うまくいったのはなぜか」「うまくいかなかったのはどうしてか」と考え、「次はどうすべきか」「どのような手立てをとるか」を考え行動することで自己改善へとつながります。



3年理科の授業

学校では、これから1学期の振り返りを行って行きます。生徒自身が自分を客観的にとらえ、次につなげることができるよう指導していききたいと思います。

《お知らせ》

《体育祭について》

体育祭の日と場所を変更します。晴雨に関係なく、市総合体育館アリーナで9月20日（金）に行います。詳細につきましては、後日お知らせします。

9月19日（木）本校グラウンド
9月20日（金）予備日

変更



9月20日（金）
市総合体育館アリーナ

《野球部の活動について》

・野球部は、河北台中・宇ノ気中・高松中の3校合同での活動になります。

《部活動休養日について》

3年生が引退した部活動は週3日（原則水・木・日）となります。

夏季休業中の学校閉庁日が、8月10日（土）～18日（日）になります。この期間は教職員・事務職員は不在となります。学割などの諸手続の申請は、お早めをお願いいたします。

7月の目標 「1学期をしめくくろう」

重点目標は…「余裕登校」「気持ちの良いあいさつ」「ネーム着用」

7月は、1学期のまとめの月です。4月は「凡事徹底～良い習慣作り～」5月は「万全な準備をしよう」6月は「時間を有効に使おう」を目標にして生徒は過ごしてきました。7月の1学期の集大成です。これまでの生活目標を意識して、河北台中の生徒として正しい姿でしめくくりましょう。

6月の加賀地区大会を勝ち進み、河北台中学校からは女子卓球部、男子バドミントン部、男子柔道部、女子ソフトテニス部が県大会に出場します。男女陸上部は、今週末に県大会に臨みます。大会に出場する選手は河北台中学校の代表として、より高い意識と行動で、本番では最高のパフォーマンスを目指しましょう！

そこで、本番に「爆発的な力」が発揮できるルーティンを紹介します。大会だけでなく、受験にも活用できる部分があると思います。ぜひ、参考にしてみてください。

1：寝る前の3分に、成功する自分を繰り返しイメージする

⇒就寝前の3分前は、イメージトレーニングのゴールデンタイム

2：最悪を想定して最善をイメージする

⇒真の勝負強さは、常に最悪を想定することによって支えられている

3：ここぞという勝負どころで、自分の「ルーティン」を決めておく

⇒ルーティンの目的は、「自分の心を整える」こと

4：他人を褒めたり、目の前の出来事をプラスにとらえたりする

⇒自分こともプラスにとらえやすくなる 結果、自信をつける

5：心がワクワクすることに日々、挑戦する

⇒小さな感動を味わうことが勝負強さを培う



《学 習》「よい形で1学期をしめくくろう！」

1学期最後の1ヶ月となりました。これまで、授業を中心に「自己決定する」「発信する」ことを意識し、一生懸命学習に取り組む姿がたくさん見られました。自分から進んで学び、積極的に、工夫して頑張っていきましょう。

さて、7月のキーワードは「しめくくり」です。何事も終わり方が肝心。1学期についても最後の1ヶ月をどう過ごしたか？がとても重要なのは言うまでもありません。そこで、学習においては「より良い形で1学期をしめくくる」ことを目標に、「授業をさらに充実させる」ことを目指したいと思います。これまでの集会でもお話をしたように、学校生活の大半は授業です。そして、限られた時間の中で効率的かつ能率的に学ぶことが大切です。1学期をよい形で締めくくるためにも、以下の3つの基本を改めて意識しながら授業に臨みましょう！

①正しい姿勢で授業を受けよう

→背筋をのばし、足の裏は地面につける。机とおなかの間に少しすきまを空ける。

②“話す・聞くときのポイント”を意識しながら話を聞こう

→伝えようとする意識で、相手を見て、静かに最後まで聞く、自分の考えと比べながら聞く。

③授業中に良い雰囲気を作ろう

→聞く・発言する・活動する・問題を解く。間違っても伝えることで学びが進む。みんなで正解に近づこうとする意識。クラス全員が真剣に取り組むことが大切。

①～③を意識し、互いに学び合いながら授業を充実させよう！