



学校だより 7月号

令和7年7月1日
かほく市立河北台中学校



さわやか



学校経営目標 「自ら学び、共に高め合い、発信する学校」

「MY After-School Planを考えましょう」

かほく市立河北台中学校長 竹内 幸明

「早く大人になりたい。だってテストないし勉強しなくて済むし・・・。」廊下を歩いていた時に聞こえた1年生のつぶやきでした。期末テストの答案が返却されている教室からは、いろいろな声が聞こえ、生徒が一喜一憂している様子が伝わってきます。1年生にとっては、授業の内容も少しづつ難しくなり、定期テストも、小学校の時とは比べものにならないほどの緊張や手強さを感じるものだったのでしょうか？

本校生徒会は、平日の河北台中生徒のスマートフォンの利用や学習時間に関する調査を行いました。家庭でネットを利用している生徒は99%。平日3時間以上ネットを利用している生徒は62%。平日3時間以上学習している生徒は29%という結果でした。集計を行った生徒会役員も「え？間違いでは？」と思ったほどにネット利用の時間が長いことが分かりました。大部分の生徒は部活動を終え、18時すぎに帰宅開始。夕食、入浴、そして3時間のネット利用を行ったとして、だいたい22時30分ごろ？家庭学習は？と考えてしまいます。就寝までの時間をどのように使っているのでしょうか？

職員室での会話から想像すると、多くの生徒のスマホゲームやLINEなどのSNSに費やす時間が、学習時間をはるかに上回っている印象があります。スマホ利用が少ない私でも、受信したメール等への返信には言い回しや内容を考え、結構な時間がかかっています。気が付けばあっという間に時間が過ぎ、就寝時間になっています。テスト前であっても「時間を決めて使う」には、かなりの強い意志がなければ難しいのではないでしょうか？昨年度前任校で受験を目の前にした3年生に「どんな工夫をして学習時間を生み出している？」と尋ねてみたところ、「スマホは手元に置かず、親に預けます。」と返っていました。テストが返却されてから「もっと勉強しておけば・・・」と悔やまないよう、帰宅後の限られた時間を有効に活用して学習成果を上げることが大切です。お子様が自分に合った「放課後プラン」を作成し実行できるよう、生徒会の集計結果をもとにお子様と話し合ってみるのも一計かと思います。（生徒会作成 河中ネット利用のトリセツもご参照ください。）

《お知らせ》

河北台中学校では、いじめの未然防止・早期発見を目的に毎月サポートアンケートと個人面談を実施しています。また、i-checkアンケートを年間2回実施し、子どもたちの声に耳を傾け、必要に応じてサポートや見守りを続けています。

現在、保護者アンケートの中で「いじめの意識調査」が含まれています。お子様と一緒に期日までに回答をお願いします。もし、何か気になることがありましたら、早めに学校にご連絡いただけると幸いです。

河北台中学校のいじめ対応については、ホームページにあります「河北台中学校いじめ防止基本方針」をご覧ください。

生徒会作成

河中ネット利用のトリセツ

- ① 権利を尊重したネット利用
- ② 考えが広がるネット利用
- ③ 支配されないネット利用

夏季休業中の学校閉校日が、8月9日（土）～17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、お早めにお願いいたします。
また、緊急に連絡したいことがありましたら、市教育委員会（283-7136）にご連絡ください。

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「学びに適した環境を作ろう」6月は「時間を使おう」を目標にして生徒は過ごしてきました。7月は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、県大会に多くの部活動が出場します。県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」が發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、参考にしてみて下さい。

1：寝る3分前に、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

⇒自分のこともプラスにとらえやすくなる。 結果、自信がもてるようになる。

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話したように、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学期をよい形でしめくくるためにも、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。間違ってい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ましょう！