



学校だより 9月号

令和7年9月3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」

充実した2学期に向けて

かほく市立河北台中学校長 竹内 幸明

学校に生徒たちの元気な声が戻ってきました。まだまだ暑い日が続きますが、夕方には少しだけ秋の気配を感じることもあります。季節は少しずつ秋へと向かっています。

2学期は、それぞれの学年が新たな目標に向かって進む大切な時期です。3年生は、受験に向けて実力をつけながら、体育祭などの学校行事を引っ張っていく役割が期待されます。2年生は、部活動やクラブ活動の中心となり、新チームを牽引する重要な役割を担います。1年生は、新入生らしい初々しさから一歩進んで、中学生として自律した行動を増やすことが期待されます。

目標を「行動」に落とし込む

本校では、生活や学習のあらゆる場面で、目標を立てて取り組むことを大切にしています。目標とは、「こんな自分になりたい」「これができるようになりたい」という未来の姿を思い描くことです。その未来を実現するために、具体的に何を頑張るのかを設定することが重要です。単に「〇〇高校に合格する」「〇〇大会で優勝する」といった結果だけではなく、「〇〇高校に合格するために、毎日△△分、□□の練習をする」「〇〇大会で優勝するために、日々の練習で無駄をなくし、基本練習を徹底する」といった、具体的な行動目標にすることが大切です。行動目標が明確であれば、日々の振り返りも簡単になります。

「昨日は帰宅後すぐに勉強するつもりだったが、ついスマートフォンを触ってしまった。これからは、帰宅したらまず勉強道具を机に出すようにしよう」といったように、自分の行動を見つめ直し、次に何をすべきかを考えることができます。このように、具体的な行動を修正し続けることで、理想の自分に近づいていけます。河中生徒の2学期の新たな目標とその実現に期待しています。

振り返りを通して「生きる力」を育む

本校では、授業においても振り返りを重視しています。学習した内容を振り返ることで、自分の考えを広げたり深めたりすることができます。これは、仲間とともに学び合うからこそ得られる大切な経験です。「反省」が、うまくいかなかった原因を特定して改善することであるのに対し、「振り返り」は、うまくいったこと・いかなかったことの両方を含め、自分の行動や思考を見つめ直すことです。そして、そこから得た新たな気づきを次の行動に活かしていきます。自分の思考プロセスをたどり、仲間との対話を通じて自分がどう変化し、どんな気づきがあったかを明らかにすることで、「考える力」は「生きる力」へと昇華します。本校は、生徒たちがこうした力を育めるよう、これからも支援してまいります。

《生活》9月の目標 「良いスタートを切ろう」

重点目標は・・・「すすんであいさつしよう」「時間を守って行動しよう」

9月は、2学期のはじまりの月です。長い夏休みを終えて、まず意識して取り組まなければいけないことは「**学校生活のリズムを取り戻す**」ことです。起床時間や登校時間、授業時間などを意識して行動し、早く学校生活のリズムを取り戻しましょう。また、9月は体育祭のような学校行事のほか、各部活動は新体制として郡市新人大会に挑みます。体育祭や新人大会に向けても体調管理は必須です。

そこで、今回は「学校生活のリズムを取り戻す」方法を2つ紹介します。

1：早寝・早起き・朝ご飯

⇒夜に**強い光**を浴びないことが大切です。特に、スマホ等の**画面の光**。

⇒**コップ1杯の水**を飲む。**炭水化物とタンパク質を一緒に摂取**することが望ましいです。

2：朝日を浴びる

⇒朝に**日光を浴びる**ことで**体内時計がリセット**されて生活リズムを取り戻せます。



【保護者の皆様へ】

- ・原則、体操服登校は体育祭終了まで可能です。必要に応じて着替えも持たせてください。
(白Tシャツでワンポイント可)
- ・水筒の準備をお願いします。生徒によっては水筒を持っていない生徒もいます。適切に水分補給をするために十分な量の準備をお願いいたします。

《学 習》「学習の基本ルールを意識しよう」

2学期は体育祭や合唱コンクールなどの学校行事に加え、部活動の新人大会、コンクールなどが予定されており、何かと慌ただしい4ヶ月となります。勉強も部活動も忙しい時だからこそ、毎日の授業や家庭学習を大事にすることが、2学期を充実させる一番のポイントといえるでしょう。

2学期を充実したものとするために、そして2学期を良い形でスタートするために、9月は「学習の基本ルールを（改めて）意識する」1ヶ月にしたいと思います。具体的には、以下のポイントを意識しましょう！



【授業の始めと終わり】

- ・万全の準備をしよう・・・前日に・休み時間のうちに持ち物の準備、2分前ベル学
- ・正しいあいさつ・・・先生の方を見て、姿勢を正して「始めます」「終わります」

【授業中】

- ・正しい姿勢で授業・・・背筋をのばし、足の裏を地面につける。
- ・きちんと聞く・・・話す人を見る、最後まで静かに、自分の考えと比べながら聞く。
- ・はっきり話す・・・聞く人を意識して、みんなに聞こえる声で話す。
- ・自己決定・・・どうすれば自分にとって良い学習になるのかを考え、実践してみよう。

【家庭学習】

- ・復習は「その日のうちに」・・・学習は、「早めに」「こまめに」「計画的に」がポイント！
- ・各教科の課題に計画的に取り組む・・・提出日を考え、余裕をもって取り組もう。
- ・忘れ物をしない・・・翌日の時間割と持ち物を確認し、準備を終えるところまで前日にやっておこう。