

メタ認知能力を高めよう

校長 小原 正義

メタ認知能力とは、「自分自身を客観的に認知する能力のこと」です。少し言い方を変えると、自分自身のことを第三者の目線で観察することができる能力といえます。まるで幽体離脱して、自分の考えや行動を真上から見下ろすような感覚にも近いと思います。メタ認知能力が高い人は、感情に振り回されにくく、仕事や勉強で成果を出すことができるそうです。

メタ認知能力の高い人の3つの特徴

- 1 周囲への気配りができる
人間関係でちょうどいい距離感を掴む能力に長けている。
- 2 ミスやトラブルにも柔軟に対処可能
自分自身の感情をコントロールし、今の状況に冷静に向き合うことができる。
- 3 長期的な視点を持って、取り組める
短期的な物事だけでなく長期的な視点で考えることができる。

メタ認知能力の低い人の3つの特徴

- 1 空気が読めず自己中心的
- 2 感情に任せて行動してしまう
- 3 自己肯定感が低く、成長意欲も低い

メタ認知能力を高める方法

- 1 鳥の視点で考えてみる
鳥になったつもりで自分や世の中のことを俯瞰してみる。
- 2 筆記開示
今の自分の感情をただひたすら紙に書き出してみる。
- 3 本を読んでたくさんの知識や考えを身に付ける
様々な人の考え方を知る。

※たくさん答えのあるクイズや、謎かけ、「なぜ」を繰り返すことも有効なんだそうです。人の話や考え方を聞くことが大切だということがわかりますね。

メタ認知能力は「生まれ持った才能」ではなく、今からでも鍛えることができる能力です。確かに鍛えるのは難しいけど、続けていけば必ずスキルアップしていきます。

全校生が、流山市の小学校からいただいた花の種を植えました！ヒマワリ、フウセンカズラ、ジニア、マリーゴールドの中から、好きな花の種を選んで植えました。芽が出たかな？大きくなっているかな～と登校時や帰宅時に、のぞきこみながら成長を見守る生徒たちの姿に、ほっこりとした気持ちになります！みんなで大事に育てていきましょうね。



1年生



2年生



3年生



きらめき・ひまわり



6月18日（水）全能登大会激励会

全能登中学校総合体育大会（県体予選）の激励会が行われました。各部活動のキャプテンが大会に向けての意気込みを話しました。生徒会長からの応援メッセージの後、応援リーダーが全校の先頭に立ち、練習した応援歌「遠征歌」「牛湾晴れて」で選手達に声援を送りました。



6月19日（木）生徒会クイズ大会

生徒会メンバーが、みんなに楽しんでもらおうとクイズ大会を企画しました。5教科に関わるもの、能都中学校に関わるもの等、幅広いジャンルから工夫を凝らした問題を出してくれました。問題にもただ答えるだけでなく、問題の答えが分かったら、ホワイトボードに答えを書いて生徒会メンバーのところまでボードをもって走りました。生徒たちの笑顔がたくさん見られた集会となりました。



7月 行事予定

- 1日（火）期末テスト
- 2日（水）期末テスト・生徒集会
- 3日（木）期末テスト
- 4日（金）短縮3限後（11:45）下校**
- 7日（月）スパトレ（オンライン英会話授業）
- 9日（水）給食後（13:00）下校・部活なし**
- 10日（木）激励会
AED講習会（2年：5・6限目）
- 12日（土）県大会・通信陸上
- 13日（日）県大会・通信陸上
- 16日（水）能登町中学生友好使節団派遣事業
第1回説明会
- 18日（金）終業式 13:15下校・部活等
- 19日（土）石川県吹奏楽コンクール（金沢歌劇座）
- 22日（火）通知表渡し・三者面談
- 23日（水）通知表渡し・三者面談
- 25日（金）能登高校体験入学（AM）
- 28日（月）～31日（木）2年生 わく・ワーク体験

映画「MARCH」上映会

東日本大震災以降、さまざまな土地の被災地支援を行ってきたちょんまげ隊のメンバーが来校してくださいます。保護者の方も参観できますので、興味のある方はお越しください。

**上映日 7月8日（火）能都中学校第1体育館
11:40～12:35**

8月 行事予定

- 1日（金）全校登校日
- 4日（月）サイエンス・チャレンジ（2年 3名参加）
- 6日（水）能登町中学生友好使節団派遣事業第2回説明会
- 11日（月）～17日（日）リフレッシュウィーク
- 12日（火）～15日（金）学校閉庁日
- ※PTA 奉仕作業 29日（金）夕方～、30日（土）朝方～
どちらか都合がつく日

9月 行事予定

- 1日（月）始業式 夏休み学力テスト
- 2日（火）夏休み学力テスト
- 19日（金）体育祭

全能登大会結果

- 野球部 1回戦 能都中 4-18 松波中
- 男子バスケ部 1回戦 能都・輪島・門前 48-45 志賀
2回戦 能都・輪島・門前 19-90 中能登
- 女子バスケ部 1回戦 能都・穴水 29-84 能登香島
- 女子バレー部 1回戦 能都 0-2 志賀 ¹³⁻²⁵₂₃₋₂₅
- 男子ソフトテニス部 団体5位 **県大会出場**
個人5位（長道卓汰・宮下匠磨ペア）**県大会出場**
- 陸上部 共通女子走幅跳5位（大場ひなた）**県大会出場**