

## 和・汗・創造

発行日：平成30年 1月9日(火)

発行：能美市立寺井中学校  
生徒指導部

新年明けましておめでとうございます。新しい年を迎え、みんなの中の多くの人が今年一年の新たな目標を立てたり、今年も頑張ろうと気持ちを新たにしたりしたと思います。今年、2018年はオリンピックイヤーです。今回の平昌(ピョンチャン)五輪にむけて、参加する選手たちは、前回のソチ五輪からの4年間、計画的な練習に取り組みながら、自分たちの「心・技・体」を磨き、本番で最高のパフォーマンスを発揮するために言葉では簡単に言い表せないような努力を積み重ねてきたはずで、決して「今日は何をしようかな〜」「今日からじゃなく、明日から」というようなその日暮らしや先送りの練習をしていません。この時期にはこの練習をどれだけ行うか、その練習を踏まえ、次のステップではこの練習を中心に行うなど、個人や集団競技を問わず確実に実行しています。みんなの学校生活にあてはめると、学年の残りの3学期は、これまでの努力や成長を土台として次のステップにむけた努力をしていく時だと思います。オリンピック選手までとはいかなくても、この時期には〇〇を中心に取り組み、それを踏まえて次の時期には〇〇を意識して行うなど、一人ひとりが自分にあった計画を立て、それを確実に実践していくことが、今年目標の達成につながったり、人間的な成長につながったりしていくと思います。一年の始まりとなる今月、今年度のみとめとなる3学期のスタートとなる今月、先を見通した言動をとり、充実した学校生活を送っていきましょう。



さて、1月の心のテーマは「向上心」です。そこで、今月の目標は…、

### 1月・心のテーマ「向上心」 ～君の持っている力はそれだけだろうか～



#### \*\*\* 今年一年の目標を立てよう。(初志貫徹) \*\*\*

新年をむかえ、新鮮で改まった気持ちの1月に、今年一年の目標を立て、自分がかんばることを具体的に掲げましょう。そして、まずは実行してみることが大切です。

口でどれだけ語っていても目標へは届きません。粘り強くその行動を続けていくことがポイントです。苦しい時期や場面はあるでしょうが、それを乗り越えたときの達成感や自信はみんなの大きな財産になると思います。もう限界と感じたときは、だいたいゴールまでの半分ぐらいのところにいるといわれます。『初志貫徹』の精神で、昨日の自分より今日の自分が、今日の自分より明日の自分が成長していくようにチャレンジしていこう。

※初志貫徹…初めに決めた志を最後まで貫き通すこと。「初志」は思い立ったときの最初の気持ちや志。「貫徹」はやり通す、貫き通すこと。

#### \*\*\* 次の学年に向けた準備をはじめよう。(どんな〇年生になりたいか?) \*\*\*

今年度ものこり三か月となりました。卒業式までは57日です。3学期制の中で一番短い3学期はあっという間に過ぎていきます。3年生は上級学校等に、1・2年生はそれぞれ学年が1つ上がります。その時、どんな自分や学年でありたいか。そのために3学期は、どのような準備をしていくとよいのか、何を意識すればよいのかを考えてみましょう。そして、確実に実行していきましょう。

## 冬期の学校生活において…

### 【通学靴について】

今年も現在のところ、路面の積雪が見られない状況ですが、今後は例年のように積雪や凍結が通学の妨げとなる時もあると思われます。その場合、通常のシューズや靴では滑りやすい状況が考えられます。そこで、冬期のみスノトレ等のハイカットブーツを認めています。しかし、色やデザインについては、通常時と変わらず、「華美」「高価」なものはさげ、色も白や黒色ベースとなっています。通学用と普段用をしっかりと区別して下さい。

### 【廊下の通行について】

校舎内の廊下は原則走りません。唯一、部活動のトレーニングのみ走ることが認められています。ただし、その際も決められたルート（2F南校舎→北校舎→3F北校舎→南校舎）で、しかも一方通行です。また、廊下から階段に向かう場面では見通しが悪い理由の他、放課後でも部活動以外で廊下を使用する人もいるため全力で走る（ダッシュ）ことも禁止です。これらのルールは安全確保のためです。トレーニングで自らを鍛える場面ではありますが、くれぐれも出会い頭の衝突や事故がないように十分注意して下さい。また、休み時間等で校舎内で「鬼ごっこ」をすることはもちろん禁止です。

### 【靴下について】

靴下の規定については、色は白でワンポイントまでとなっています。この規定が守られていない人が少々見受けられます。「洗い替えが無くて…」というのは理由になりません。規範意識をしっかり持ち、身なりの一つである靴下もしっかり正しましょう。また、通常はいわゆるスニーカーソックスを認めています。儀式的時はくるぶしまでが完全にかくれる通常の靴下を履くことになっています。3学期の儀式と言えば「卒業式」になります。このことは十分理解しておいて下さい。



## 脳の仕組みをもとにした学びの秘訣 ～7つの〇〇学～

県外のある進学校で推奨されている法則を教えてくださいました。せっかくなので、みんなにも紹介します。自分の取り組みと比べながら、参考になるものがあったら、取り入れてみるといいかも……。

- 1、予習学 「予習」をすると授業がよりわかり、勉強が好きになる。
- 2、反復学 記憶の固定は「くり返し」が最も効果がある。
- 3、孤独学 「一人」での学習が最も集中力を高めてくれる。
- 4、静寂学 一人の集中力と同等の効果があるのが、「静けさ」であり、最も深く脳に入る。
- 5、即寝学 勉強した後、「すぐ寝る」と記憶の長期定着が起る。
- 6、五感学 効果的に五感を刺激する。ただ書くだけよりも、声に出して読みながら書いたりする。
- 7、教 学 人に教えると、自分の理解も深まる。
- 8、眠食学 脳は学習だけでは発達しない。適度な睡眠や好き嫌いなく食べることも大変重要である。

## 成功する可能性を高めるには、意識を……

成功する可能性が高まることに関するお話です。ポジティブなことに意識を向けた場合とネガティブなことに意識を向けた場合の実験をしました。体育館に長さ5メートル幅10cmの角材を置いて、その上を歩いてみるのです。誰にとってもそれほど難しいことではなく、簡単にできます。しかし、その角材を高層ビルの谷間に架けて、渡ってみるとしたら、どうでしょう。おそらく誰もできません。同じ角材の上を歩くにも関わらず、体育館ならできるのに、高層ビルの谷間ではできないのはなぜでしょう。それは、体育館では角材を渡ることに意識を向けるのに対し、高層ビルの谷間では、角材から落ちることを意識してしまうからです。

同様に、何かに取り組むときには、失敗することに意識を向けてはいけません。成功することに意識を向けましょう。そうすれば、成功する可能性は高まります。もちろん、そうしたからといって絶対に成功するとはいえませんが、失敗することに意識を向けるよりは成功する可能性ははるかに高いといえます。