

平成29年度
赤穂市立赤穂中学校
「学校だより」

荒神台

NO. 37

平成29年7月20日発行
文責 校長(平井正彦)

学習習慣と生活リズム 有意義な夏休みを

1学期の始まりからの約4ヶ月が、またたく間に過ぎ去り、気がつけば、明日から夏休みです。特に、中学生は初めてという保護者の方にとっては、分かりにくいことや初めてのことで、知り合いに訊きながら、あれこれと考えている間に、別の用事が次々と押し寄せてきたこともあったのではないのでしょうか。



学校もいろいろな連絡や案内、報告、情報、説明会冊子など、分かりやすく、見やすいものに改善するなど、手を加えているのですが、十分とは言えず、保護者の方を悩ましているところがあるかもしれません。分かりにくいところは、遠慮なくお問い合わせください。

生徒は夏休みを大変楽しみにしていますが、ダラダラと過ごすのではなく、具体的な目標をつくり計画的に過ごすよう指導をしております。ご家庭でも、子ども任せではなく、声をかける、昔を思い出して一緒に宿題をするなど、適度な刺激と細かな関わりを持ってください。



また、宿題を子どもに替わって親がやってしまうのはいかがでしょうかと思いますが、家族が遊び心いっぱい、宿題の内容をネタにしたクイズで楽しんだり、ポスターや作文など、親も同じテーマで挑戦したり、さらには、親子・家族間で、「宿題」を出し合い、家族全員で取り組むなど、今しかできない思い出づくりの夏休みにはどうでしょうか。

さて、夏休みは楽しいことが多い反面、9月からの学校生活や3年生の進路選択に大きな影響を与える大切な時期です。生活のリズムが崩れ、問題やトラブルが発生しやすい時期でもあります。また、夜更かし、昼夜逆転、不規則な

食事、間食、ゲーム、スマホなど、普段できないことができる環境に流されてしまう子どもも少なくありません。

そうならないためにも、夏休みは、次の内容について留意していただくよう、お願いします。

■基本的な生活習慣、リズムを崩さない。

何をするときでも、「早寝・早起き・朝ごはん」です。家庭での役割(家事分担など)もいつもと同じです。いつもと同じ生活リズムで生活するから、時間に余裕ができます。夏休み用のリズムに替えてしまうと、ついつい、ダラダラになってしまうことが多くなります。

■毎日、必ず学習する。

学習も、生活リズムと習慣の一つです。

学校では、8時45分から1時間目が始まります。土日も含め、このリズムを崩さず、この時間が来れば自分で机に向かい、たとえ10分でもドリルをするなど、習慣が途切れないようにしてください。

■行動を習慣化する。

あいさつをする。呼ばれたら、はっきり返事する。席を立ったらイスを入れる。靴をそろえる。使った物は元の場所に片付ける。自分の担当する家事を欠かさずやる。・・・など、習慣にすれば簡単なことです。まず、行動することです。



ある本には、次のように書かれています。「美德を身に付ける第一歩は、それを実行することだ。」「人は正しい行動をすることで正しくなり、節度ある行動をすることで節度を身に付ける。また、勇敢な行動をすることで勇敢になる。」

表彰と記録

■兵庫県小中学生書写コンクール席書大会

赤穂東中学校 6/18

<秀作> 2年 田淵 花菜

<奨励> 2年 宮本 佳穂

<佳作>

3年 廣村 英、林 留那、塚本 光

金野晃大、寒原莉子

2年 國本佳甫、玉木里歩、福岡あかね

穴戸悠起、延近悠希、名田陽香

赤松愛斗、田淵康介、大黒史織

津野くらら



■全日本卓球選手権カデット

赤穂市大会

赤穂東中学校 7/17

<女子ダブルス>

3位 上垣 美結・大崎 和葉 組



■県総体/大会スローガン

最優秀賞 中村 壮佑(2年)

『努力は自信 みなぎる思い

友よ集まれ ここ西播に』

西播地区総体の成績優秀者・県総体出場者

水泳競技 赤穂市民総合体育館室内プール 7/9

(男子) 小川 聖雄	200m自由形	3位
	400m自由形	3位
田淵 康介	200m平泳ぎ	2位
・400mメドレーリレー	4位	
溝口、田淵、小川、河原		
(女子) 船本 愛子	50m自由形	1位
	100m自由形	1位
高坂仁衣奈	50m自由形	3位
	100m平泳ぎ	3位
河村 凜	50m自由形	2位
	100m自由形	3位
池田 美憂	100m背泳ぎ	5位
	200m背泳ぎ	3位
・400mフリーリレー	1位	
船本、河村、高坂、池田		
・400mメドレーリレー	1位	
池田、河村、船本、高坂		
(総合) 女子 1位、男女総合 2位		



女子ソフトテニス 赤穂海浜公園テニスコート 7/15. 16

個人地区ベスト8 桃井璃子・真殿涼子 組

陸上競技 太子町総合公園陸上競技場 7/15. 16

(男子) 山本 秀	共通 200m	2位
	共通 400m	1位
出井 愁二	共通砲丸投	1位
	共通円盤投	3位
(女子) 瀧谷 咲月	共通円盤投	3位

柔道 上郡町総合体育館 7/15. 16

男子個人 [66kg]	1位	川島 幸也
[60kg]	2位	東 大空
[73kg]	2位	那須 琉斗
[90kg超]	3位	田原 侑磨
女子個人 [57kg]	3位	鳥島 楓

男子バスケットボール 相生市民体育館 7/15. 16

・3位 ・優秀選手賞 津原 一樹 (3年)

JRC リーダーシップ・トレーニング・センター 明石市立少年自然の家 8/2 (水) ~8/4 (金)

JRC (青少年赤十字) 活動の態度目標は、『気づき・考え・実行する』です。毎年、2年生のリーダーをめざす生徒たちは、日本赤十字の専門インストラクターと指導スタッフから、具体的行動について、3日間の専門トレーニングを受け、学校での生徒会活動などに生かしています。今年の参加は、次の15名です。

＜平成29年度 赤穂中学校参加者＞ 順不同
赤松愛斗、今井悠貴、大上隼人、大平侑依
大黒史織、大崎和葉、起塚幸香、瀬尾凌賀
瀧谷咲月、那須琉斗、延近悠希、松村可音
守戸 陸、宮本佳穂、室井太一

PTAボランティア活動 8月27日(日)8:30~



毎年、山からの大いなる恵み(雑草)の草刈りと樹木の剪定や伐採作業で学校を助けてもらっています。部活動単位で、生徒も参加します。残暑が厳しい頃ですが、よろしく願いいたします。〔詳細は、文書で配布済み〕

雨天延期~7:30決定 → 9月3日(日)

学校を閉鎖します。 8月13日(日)~8月15日(火)



夏の節電対策として定着してきた「盆期間中」の学校閉鎖を今年も実施します。施設設備の維持管理に必要な電気を最低限におさえることが

目的です。特別な場合を除き、部活動も行いません。

※8/11(金)~8/13(日)が連休となりますので、学校への連絡は8/10まで、または、8/16以降にお願いします。



生徒のみなさんへ

記憶とやる気



人の記憶には、長い間、情報を保存し、必要な時に取り出せる「長期記憶」と、ほんの一時的に情報を記憶できる「短期記憶」があります。「短期記憶」は、一時的で量も少なく、少し時間が経つと消えてしまいます。テスト直前に、あわてて覚えても、テストがはじまると思い出せないのはそのためです。

「長期記憶」は、脳の「海馬」が、人間が生きるのに必要な情報かどうかを判断し、選んだ情報だけを脳の「大脳皮質」に送り保存します。

しかし、残念ながら、各教科の学習内容は、「生きるために必要な情報」とであると判断してくれません。そこで、学習内容を「生きるために必要だ」と海馬をだます方法があります。それは・・・、

さらに、勉強しなければいけないのに、「やる気」になれないことがあります。この「やる気」は、脳の「側坐核」という場所で作られます。どうすれば「側坐核」が活動し、「やる気」が起きるのでしょうか。・・・。

□脳科学に基づいた効率の良い、具体的な学習方法を紹介している本があります。興味があれば読んでください。『受験脳の作り方』

