



南戸塚中だより

令和3年度 第4号
令和3年7月15日発行
学校長 赤堀 貴
電話 871-7611



ルーティンとは？

副校長 伊藤 純子

「ルーティン」という言葉を聞いたことがありますか？私はラグビーの元日本代表選手の**五郎丸 歩**選手が引退するという記事を見て、久々に思い出しました。「五郎丸ポーズ」「ルーティン」という言葉が流行するとともにラグビーが脚光を浴びるきっかけの言葉でした。フリーキック前に両手を組み合わせ、人差し指を立てるしぐさは**フリーキックに集中するため**に本人が考え出したルーティンの一部だそうです。有名な理論物理学者のアインシュタインのルーティンは「仕事に取り掛かる前に成功のイメージを思い描く」成功するためのイメージを具体的にすることで**やるべきことを明確にした**ことです。このようにルーティンの効果は「やる気のスイッチを入れる」「集中力を高める」そして「**努力を習慣化できる**」など様々あるようです。

自分に当てはめてみると「習慣化する」ことでやる気を出したり、気持ちを切り替えたりすることはできていると思っています。私にも自分なりの毎朝のルーティンがあります。朝起きてすぐに窓を開けてお日様の光を浴び、コーヒーを入れます。たったこれだけのことです。毎朝のルーティンにより気持ちも前向きになりシャキッとなります。ところが、休日の朝はゆっくりしようとしてベッドでうだうだして、ルーティンは時間がずれたり、しなかったり。すると起きたとき何となく前向きになれません。たいしたことではありませんが、朝のルーティンによって気持ちを整え、パワーを蓄え一日頑張ろうという気持ちになっているのだと気が付きました。

7月21日から夏季休業に入ります。自分の目標達成に向けて自分なりのルーティンを考えて実行してみませんか。夏休み後には集中力、気持ちの変化がきっとみられます。さて、みなさんは自分なりのルーティンがありますか？

*ルーティン=決まった手順、お決まりの所作、日課等

ありがとうございます

7月1日の朝、本校ポストに茶封筒が入っていました。中身を見ると生徒手帳が入っていて、茶封筒には、「下郷小学校の近くで拾いました」と書いてありました。お名前が無く、どなたが届けてくださったのかわかりませんでした。学校も生徒も感謝の気持ちをお伝えしたいと思っています。どうもありがとうございました。裏面に令和3年度予算計画掲載

タイトル上のメッセージ

“*Somebody to love*”『愛にすべてを』というタイトルの歌の一部です。*ain' t* は *am not* のこと。*gonna* は *going to* と同じ。*face* は「顔」という意味でよく知っていると思いますが、ここでは動詞で「直面する」という意味。*defeat* は「敗北・負け」という意味。直訳は「俺は敗北に直面するつもりなんてない」となります。何かにチャレンジするときは、はじめから弱気になったりせず、強気でいきましょう。

令和3年度 学校配当予算執行計画書

令和3年度予算は、教育課程の実施、安全・安心な教育環境の整備、部活動等支援を踏まえ以下のように計画します。

横浜市立南戸塚中学校

(単位:円)

1 学校運営振興費

NO	費目	予算額	内 容
1	報償費	280,000	教育活動協力者謝礼
2	消耗品費	8,062,000	教材、教授用消耗品、管理用消耗品
3	食糧費	50,000	
4	印刷製本費	132,000	封筒印刷
5	修繕料	144,000	教材教具・設備備品修理
6	通信運搬費	123,000	郵券、送料
7	手数料	100,000	図書装備、ピアノ調律、保健室クリーニング
8	委託料	137,000	自然教室バス借上げ代、産業廃棄物(粗大ゴミ)廃棄処理
9	使用料及び賃借料	1,017,700	グループウェア使用料、学校生徒緊急移送タクシー借上げ料
10	学用器具費	2,420,000	教材・管理用備品
11	図書費	1,107,000	生徒用図書
12	負担金等	24,000	
13	施設修繕料	824,416	施設内設備修繕、ガラス修繕
14	施設手数料	30,000	部品交換を伴わない施設・設備修繕
15	校地修繕料	87,215	校庭等周辺設備修繕
計		14,538,331	

※学校運営振興費は総額裁量制で各学校での計画に基づき費目間の増減が認められております。

2 その他

NO	費目	予算額	内 容
16	報償費	200,000	学校巡回員報酬
17	燃料費	95,000	白灯油
18	旅費	2,110,000	教職員旅費、旅行企画料、修学旅行下見タクシー借上げ料
計		2,405,000	

合計	16,943,331	
----	------------	--

※令和2年度(昨年度)決算報告は、本校ホームページに掲載しております。

夏季休業中の休日・学校閉庁日(8月10～13日)は留守番電話設定になっています。緊急連絡が必要な場合は、横浜市教育委員会南部学校教育事務所 [045-843-6408](tel:045-843-6408) へご連絡ください。なお、新型コロナウイルスについては、陽性判明の場合とさせていただきます。