

早渕中学校だより

横浜市立早渕中学校

都筑区早渕二丁目4番1号

電話045-593-8841

令和4年9月30日発行 第7号

学校教育目標

学び合い 認め合い 高め合う

「勉強やる気UP法」

副校長 津曲 勇造

10月以降の早渕中は、今年の夏の甲子園優勝校の監督の名言を借りれば、「青春は密」なイベントが続きます。10月は合唱コンクールや文化発表会、11月は後期中間テストやジョイントコンサート、12月からは特に3年生にとって大事な進路選択に向けた動きも本格化します。受験勉強も青春の一つです。生徒の皆さんにとっても、保護者の皆様にとっても、「勉強しようと思ってもなかなかやる気が起きない」「勉強してほしいのになかなかしてくれない」等々、悩みが付きやすい時期となるかもしれません。

そこで、「勉強なさい!」「今、やろうと思ってたの!」なんてやり取りにならない、ちょっと視点を変えた「勉強やる気UP法」を3点ご紹介させていただきます。

1 ルーティーン

条件反射的に、「〇〇をしたら、勉強する」という習慣づけをする。

- 〈例〉 腕立て伏せ10回 → 勉強
食器を洗う → 勉強
洗濯物をたたむ → 勉強

2 指回し体操

脳が活性化して、やる気が出やすくなるそうです。

- 〈手順〉 ① 親指と小指の先端どうしをくっつけて、ドームのような形を作る
② 残り3本の指も先端どうしをくっつける
③ 親指から順番に20回まわす



3 片鼻呼吸法

やる気や集中力を引き出す呼吸法だそうです。(周囲に人がいないことを確認して実施しましょう)

- 〈手順〉 ① 背筋を伸ばし、口を閉じて、鼻を指でつまむ
② 右の鼻を指で押さえて、左の鼻から息をすう
③ 左の鼻を指で押さえて、右の鼻から息をすう

※片方の鼻で吸い、反対側の鼻ではくのを数回繰り返す。

以上です。合唱も勉強もやる気UPで取り組むことで、より大きな充実感・達成感が得られます。その充実感・達成感が生徒の皆さんにとって「青春は密」の実感にもつながると思います。自分に合ったものをお試しください。

〈学年より〉

1年

前期が終わります。評定の1～5だけではなく、各観点の評価をしっかりと見て、後期の学習に生かしましょう。初めての合唱コンクールでは1年生らしい元気な合唱を期待しています。

2年

合唱コンクールの練習が始まっています。各クラスのパートごとに、2階フロアのいろいろな場所に分散して歌っています。生徒が車座になって音取りをしている光景が、すごく懐かしく感じられます。

3年

学習の成果が表れています。お互いに支えながら、あたたかい雰囲気を作きましょう。

〈7、8、9組〉

9月7日に早渕中学校体育館で、都筑区8校の個別支援学級が集まり第二回交流会が行われました。7組の生徒が準備・片づけなどをみんなで協力して行いました。9月29日には、新江ノ島水族館へ遠足に行ってきました。班ごとに行動し、イルカショーの迫力に感動しました。たくさんの魚やクラゲに癒されて、楽しいひと時となりました。

【 各学年の学級委員長より 】 ～前期を振り返って～

(1年学級委員長)

前期1年学級委員会では、毎月の委員会で、各クラスの様子を報告し、学年で何か取り組めることはないかと、話し合うことができました。月を重ねるごとに、クラスの仲や、雰囲気も良くなり、まとまりもできてきたと思います。後期でも、委員会を中心に、互いが協力して助け合えるような学年、クラスをつくっていただけるように、一人一人が、学年目標を意識して、学校生活をおくってほしいと思います。

(2年学級委員長)

今年はコロナウイルスの制限が少しずつ緩和され、昨年より充実した学校生活を送ることができました。二年学級委員会では、体育祭の誘導や鎌倉校外学習での班長など、一人ひとりが責任をもって活動することができました。また、生徒会と協力してあいさつ運動を行い、積極的な呼びかけもできました。二年生はにぎやかで、行事などを通して昨年より統一感のある学年になってきました。後期も、中堅学年として自覚を持って行動のできる楽しい学年になれるよう、学級委員を中心に学年目標であるステップアップを心がけて過ごしていきたいです。

(3年学級委員長)

私たち3年生は修学旅行に行き、たくさんの思い出を作ることができました。みんなで協力し合って楽しむのももちろん、原爆による被害を実際に目で見ることで一人一人が平和について考えるいい機会になったと思います。最近ではほぼ全ての方が部活動の引退を迎え、そろそろ受験生としての自覚が芽生えてきたのではないのでしょうか。テストや成績表で上手く結果が出せず心が折れそうになっても「自分は何のために頑張るのか」その目的をしっかりともち続けることが大切だと思います。残り少ない中学校生活をエンジョイしながら、みんなで一緒に乗り越えましょう!