



学校たより

横浜市立並木中学校

令和8年 7月17日発行

発行者 校長 榎田卓央

所在地 金沢区並木 3-4-1

電話 045(783)5805

データから考える「差がつく夏休み」

副校長 吉岡 麻里子

いよいよ夏休みが始まります。長い自由な時間は楽しみにしている人も多いことでしょう。しかし、この夏休みは「過ごし方」によって、大きな差が生まれる期間でもあります。今回は、いくつかのデータをもとに、充実した夏休みのヒントを考えてみましょう。

◆「何もしない」と、どれくらい忘れる？

人の記憶は時間とともに薄れていきます。心理学の研究では、学んだ内容は1日後には多くを忘れてしまうと言われています。しかし、少しでも復習をすることで、その記憶は長く定着することもわかっています。つまり…

✦ 毎日少しずつでも学習を続ける人と、何もしない人とは、夏休み明けに大きな差が出るのです ✦

「1日10分」でも構いません。続けることが、自分の力になります。

◆ゲームやスマホ、「やりすぎると逆効果」

夏休みは、ゲームや動画を見る時間も増えやすいものです。ある調査では、適度な時間の利用(1～2時間程度)は満足感を高めるが、長時間(4時間以上)になると逆に満足度が下がるという結果が出ています。

好きなことほど、つい時間を忘れてしまいますが、✦ 「やりすぎないこと」が、楽しく過ごすコツです ✦
自分でルールを決めて、上手に付き合っていきましょう。

◆体力は「休む」と落ちる

運動に関する研究によると、2週間ほど運動をしないと体力(特に持久力)は低下するとされています。

夏休みは部活動が減ったり、運動する機会が減ったりしますが、✦ まったく体を動かさない状態が続くと、2学期に苦しくなります ✦ 散歩や軽い運動でも十分です。「少し体を動かす習慣」を大切にしてください。

◆夏は集中力が下がりやすい

人は気温の影響を受け、暑い環境では集中力や判断力が低下すると言われています(保健の授業で学びます)。だからこそ、✦ 夏の学習は「根性」ではなく「工夫」が大切です ✦ 例えば、★涼しい朝の時間に勉強する、★短い時間で区切る、などの工夫が効率よく学ぶポイントになります。

◆事故は「慣れたところ」に起きやすい

夏休み中は、水の事故や交通事故、SNSトラブルなどが増える傾向があります。特に、午後の時間帯や、活動に慣れてきたところに事故が多いことが知られています。「これくらい大丈夫だろう」その油断が、思わぬ危険につながる場合があります。行動するときは、★無理をしない、★一人で危険な場所に行かない、★困ったときはすぐ相談するなど 自分や仲間の安全を第一に考えてください。

◆最後に…

さまざまなデータに共通しているのは、特別なことではありません。

✦ 少し続けること ✦ ✦ 少し気をつけること ✦ ✦ 少し考えて行動すること ✦

この「少しの積み重ね」が、大きな成長につながります。

夏休みは、自由な時間が多いからこそ、自分で選び、自分で決めることが大切になります。ぜひ、「よい時間の使い方」を意識して、充実した毎日を過ごしてください。

小中ブロック校 共通スローガン【9年間で育てる子ども像】

①自ら考え行動し、課題解決に向かう子ども

②豊かなコミュニケーション力で、積極的に人と関わる子ども

授業の様子～国語編～



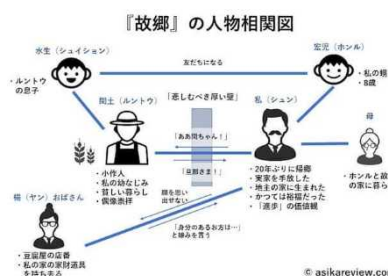
授業訪問をした順にレポートをします。まず初めに2年生の授業では、創作「短歌をつくろう」という内容でした。日常のどのような場面でも短歌にすることができる、という難しく考えることなく取り組める説明から、場面を選び、定型(五・七・五・七・七)にして、表現を工夫するという手順で創作活動を進めていました。では、創作手順に沿って作ってみました。「うす暗い 湖面をすべる パドルボード さざなみ光る 富士五湖の朝」お粗末様でした。



続いて1年生の授業では文法の学習中でした。文章は「段落」「文」「文節」「単語」というさらに細かい単位に分けることができるという基本を学んだ上で、例題を解いていくという内容でした。パソコンの画面をTVに映し、教科書だけでは伝わりづらい内容を色分けして示すことで理解を深めることにつなげています。文節に分ける方法にはいくつかあるようでしたが、「ネ」派と「サ」派が大勢を占めていました。では、次の文を文節に分けてみてください。

「授業中の職員室には人がいません。」簡単すぎましたね。

3年生の授業は王道の読み物、魯迅の「故郷」です。今回の授業では、人間関係の確認をしながら、「とうふ」という漢字や「甥」とは生徒たちから見たらどの位置にいる関係なのかいう、物語に関連する内容を隣の生徒と確認するというコミュニケーション活動を通しておこなっていました。先生が投げかけた問いに対してすぐに反応して答えられるところに感心しました。復習している様子が見られました。さすが3年生！



授業の様子をお知らせします

～総合的な学習の時間編～

6月末に行われた2・3年生の総合的な学習の時間の見学に行きました。

3年生は学年全体で沖縄の修学旅行について発表していました。生徒一人ひとりがプレゼンテーションソフトの効果を巧みに使って、沖縄の文化についての発表や平和祈念資料館についての発表がありました。ほかにも「沖縄の魚はなぜカラフルなのか」や「ソーキそば」について調べた発表もあり、同じ沖縄という場所を訪れていても一人ひとり関心を寄せるものは違うものだな、と感じました。特によかったのは発表の後に拍手でねぎらっている様子に発表会自体が素敵な活動になっていると思いました。

「総合的な学習の時間」とは…

- (1) 横断的・総合的な学習や探究的な学習を通すこと
 - (2) 自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成すること
 - (3) 学び方やものの考え方を身に付けること
 - (4) 問題の解決や探究活動に主体的、創造的、協同的に取り組む態度を育てること
 - (5) 自己の生き方を考えることができるようにすること
- という五つの要素から構成されている。 文部科学省資料より抜粋





同じように2年生も防災学習についての発表を「班ごと」で行いました。事前学習や防災センターでの学びを自分たちの住む「並木」に置き換えて班のメンバーがチームとなって発表を行いました。地震や火事などは他人ごとではありません。今回の学びを実生活につなげて考えることは、自分たちの命を守ることに繋がります。防災へは日頃の備えが大切です。もし足りないことがあったらおうちの方と話し合って補うことも必要かもしれません。皆さんの学びを家庭へ還元してほしいと思います。

令和8年度 9月行事予定表

*行事予定は変更することがあります。

横浜市立並木中学校

日	曜	昼	服装	部活	相談	行 事	日	曜	昼	服装	部活	相談	行 事
1	火	○			SC	⑥教育相談④	16	水	○				
2	水	○					17	木	I 総 11:50	○			3校時後昼食11:50 2年仕事のまなび場Jr(4~6校時)
3	木	I 総 ○					18	金	○		×	SC	完全下校14:15
4	金	○		×	SC	⑥総合防災訓練(地震) 完全下校15:10(試験3日前)	19	土					
5	土						20	日					
6	日						21	月					
7	月	1年 2年 3年 ○ 11:50	標	×		前期期末テスト① 完全下校12:15(試験1日目)	22	火					
8	火	1年 2年 3年 ○ 11:50	標	×	SC	前期期末テスト② 完全下校12:15(試験2日目)	23	水					
9	水	1年 2年 3年 ○ 11:50	標			前期期末テスト③	24	木	○		×		完全下校15:10
10	木	I 美 ○				⑥定例会	25	金	○	3標	×	SC	I, 2年は昼食後完全下校13:10 ⑤⑥英検(3年)英検後完全下校
11	金	○			SC	文化行事委員会15:25	26	土					
12	土						27	日					
13	日						28	月	○				
14	月	○		×		完全下校15:10	29	火	○			SC	文化行事委員会14:30
15	火	○			SC	評議会15:25	30	水	○				市個別級合同体育祭(午後 ミツ沢)
授業日数 19日 最終下校時刻 18時00分							【10月の主な予定】 10月16日(金)文化発表会						

【編集後記】

先月からサッカーワールドカップ中北米大会が開催されています。早朝から起きて応援した人も多いのではないのでしょうか。そういう私も4時起きで観戦していました。日本代表のDFシステムが本当に素晴らしかったですね。誰か一人でも約束を守れないと突破されてしまう、非常に高い規律とコミュニケーション力で決勝トーナメントに進みました。ブラジルには負けてしまいましたが、次への可能性を感じさせる内容だったと素人ながら思いました。ラグビーも規律をととても重視するスポーツです。ルールを軽視せず自分の役割を遂行することが仲間を助けることにつながるのです。宣伝ですがラグビーワールドカップは来年行われます♡