



学校たより

横浜市立並木中学校

令和8年 9月30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

頑張れ、受験生！！

3学年主任 澤野奈緒子

秋から冬にかけて(10月～2月)は、日の短さや模試の結果、焦りから、中学3年生が最もメンタルや体調を崩しやすい時期です。集中力を途切れさせず、本番で100%の実力を発揮するための「生活リズム」「メンタル」「体調管理」の3つのコツをまとめました。

1. 生活リズム：脳を「朝型・入試モード」に切り替える

入試本番は朝8:30～9:00頃からスタートします。人間の脳は起きてから2～3時間後に最も活発に働くため、夜型学習を続けていると本番の1時間目で頭が働きません。

・「6:00起床・23:00就寝」を定着させる

10月～11月のうちから、土日も含めて起きる時間を一定にします。

・「ポモドーロ・テクニック」で集中力を維持

長時間ダラダラ勉強するのを防ぐため、「25分集中 + 5分休憩」のサイクルを取り入れます。

・休憩中はスマホを見ず、ストレッチや目を閉じるだけにするのが脳を休めるコツです。

・スマホ・ゲームはルールを「仕組み化」

自分の意思だけに頼るのは危険です。「勉強中は別室に置く」「夜21時以降はリビングの充電器に置く」など物理的に離しましょう。

2. メンタル管理：「不確定な未来」ではなく「目の前の1問」に集中する

秋以降は判定結果や過去問の点数に直面し、不安がピークに達します。

・模試の判定(C・D判定など)に振り回されない

判定は「過去のデータ」に過ぎません。見るべきは判定ではなく、「正答率が高いのに自分が落とした問題(=伸び代)」です。

・「できなかったこと」より「やったこと」を可視化

フォーサイト手帳やカレンダーに、その日解いた問題集のページ数や勉強時間を記録します。視覚的に努力が溜まっていくのを見ると、直前期の大きな自信(お守り)になります。

3. 体調管理：冬の受験期を乗り切る環境づくり

体調を崩して勉強がストップするリスクを最小限に抑えます。

・室温・湿度の管理

部屋の湿度は40～60%をキープ(ウイルス対策)。暖房で部屋を暖めすぎると集中力に影響が出やすいため、「室温18～20度 + ひざ掛け・足元ヒーター」がおすすめです。

・感染症予防の徹底

インフルエンザワクチンは10月下旬～11月中旬の接種がすすめられています。帰宅時の手洗い・うがいはもちろん、家族全員で予防意識をもってもらうようにしましょう。

・食事と温かい飲み物

ブドウ糖を補給できる「炭水化物+タンパク質」の朝食を必ず摂りましょう。白湯や温かい生姜ナツメ茶、ココアなどで体を内側から温めると、自律神経が整いやすくなります。

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

各学年とも文化祭の準備が始まりました。

並木中学校では前期期末試験が終了し、生徒たちは1か月後に控えた文化発表会への準備を本格的に取り組んでいます。

3年生のテーマは「虹」です。学年それぞれの個性を発揮し、それぞれを集めて虹のように輝けるように取り組んでいます。中身は楽器演奏やダンスなど各々の個性を発揮して作り上げるようです。聞いただけでもわくわくする内容ですね。

2年生のテーマは「夢」です。劇を主体として、ダンスやゲーム実況が含まれるようです。言葉の表現だけではどのような劇になるのか想像が付きづらいですが、新しい可能性を感じます。楽しみです。

1年生は「友情」をテーマに、ミュージカル調に劇ありダンスあり歌ありの見どころ盛沢山の演出のようです。どの学年もリーダーを中心に練習や大道具の製作に取り組んでいます。本番をお楽しみにお待ちください。



2年生：シナリオを考えています。



2年生：熱心に相談中。



3年生：映像を確認しています。②



2年生：小道具・大道具を製作中。



3年生：楽器演奏グループの様子。



3年生：楽器演奏の練習中に潜入。



2年生：ダンスチームの様子。



3年生：映像を確認しています。①



3年生：真剣に話し合っています。



1年生の合唱練習の様子

2階から撮影しました。その後、1階に降りて合唱を堪能しました。すでにきれいな響きのある合唱でしたが、1年生あるあるの「声量不足」はこれからクリアしていく課題だと感じました。とっても楽しみです。

練習の後は劇チームと製作チームに分かれて活動をしていました。

9月17日(木)に2年生は「学び場 Jr」で将来を考える体験活動を行いました。

並木中学校では毎年、「学び場 Jr(ジュニア)」という活動を行っています。これは近隣の専修学校の先生方を講師とした学習の場で、中学校を卒業したあと就職までの道のりを講話と体験で学ぶ催しです。まず始めに、講話を聞きました。「中学校の後に進学する人が多いと思うけど、その先の仕事について知っておくことが大切」とお話がありました。その後「缶バッジづくり」「プリンづくり」「飾り切り」の3つのコースに分かれての体験でした。生徒たちはコースに分かれた後、講話を聞いて作業に入りました。「働く」という言葉の意味を聞いて深くうなずいている生徒もいました。ご協力いただきました横浜デザイン学院(缶バッジ)様、野田鎌田学園横浜高等専修学校様、ヨコスカ調理製菓専門学校様、ご指導いただきまして誠にありがとうございました。



缶バッジづくり↓アイデア図



プリンづくり↓蒸す前の作業



↓きゅうりを使って飾り切り



授業の様子をお知らせします。～社会科編～

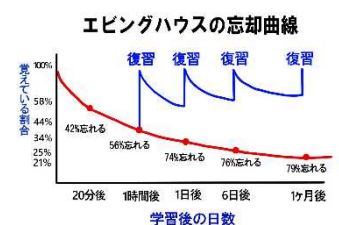
横浜市では一人1台端末が貸与されています。授業では端末を使って行われることも増えました。今回の1・2年生の社会科ではロイロノートを活用して行われました。

1年生は世界の地理について、前回の授業を振り返りながら世界のさまざまな気候について確認していました。人間の記憶は時間がたつと忘れていくものなので、復習を繰り返すことで記憶に定着しやすくなります。(エビングハウスの忘却曲線)

2年生は日本の、しかも関東地方の地理について学習していました。各県の県庁所在地は正確に答えられていました。すごい！河川の名前などは特徴と名前

前を一緒に覚えられるといいですね。実際に現地を訪ねてみると学習と体験が一致するのでさらに記憶に残るのですが、出向くのは簡単ではないですね。

3年生は授業開始直後に小テストを行っていました。しんと静かな教室に響く文字を書く音。試験さながらの集中力に、受験生の気迫を感じました。その後は最近気になったニュースを生徒たちが発表していました。



令和8年度 10月行事予定表

横浜市立並木中学校

*行事予定は変更することがあります。

日	曜	時程	昼	服装	部活	相談	行 事	日	曜	時程	昼	服装	部活	相談	行 事
1	木	1総	○		×		完全下校13:10	17	土						
2	金		○			SC	選挙管理委員会15:30 文化行事委員会15:30	18	日						
3	土							19	月		○				
4	日							20	火	1年 2年 3年	○ 12:20	標		SC	特別時程(午前3教科 昼食12:20 午後2教科) 全校模試(かながわ学力分析) ⑥定例会10月(2)
5	月		○					21	水	1年 2年 3年	○	標			① 保健学習(1年) ② 保健学習(2年) ③④保健学習(3年)
6	火		○		×		完全下校14:15	22	木		○				⑤児童生徒交流日
7	水	1年 2年 3年	○			SC	各学年リハーサル 評議会15:30 第2回区個別級交流会(AM金沢中)	23	金		○		×	SC	完全下校一般生徒14:15 係生徒15:00
8	木	1総	○	3標			生徒会役員選挙公示 ⑥3年進路説明会14:05(13:45受付開始)	24	土						
9	金		○			SC	前期最終日 ⑤連絡票配付 ⑥学習相談	25	日						
10	土							26	月		○	2標			⑥2年進路説明会(学習センター) (2年生徒+1,2年保護者)
11	日							27	火		○			SC	⑥2年職場体験学習事前打合せ(1)
12	月							28	水	3年	○ 11:50				3校時後で昼食 3年三者面談① 市総体閉会式(横浜武道館)13:00
13	火		○	標		SC	後期開始日 ⑤期分式/委嘱式/学活(授業評価) 帰学活込み ⑥定例会10月(1)	29	木	1音 3年	○				3年三者面談② ⑥2年職場体験学習事前打合せ(2)
14	水		○				⑤文発 展示の部準備(学習センター) ⑥文発 演示の部準備(体育館)	30	金	3年	○			SC	3年三者面談③
15	木	1年 2年 3年	○				②～④各学年リハーサル	31	土						
16	金		○			SC	特別時程 一般生徒登校8:40(通常登校)	授業日数 21日 下校完了 17時30分 11月の主な予定 11日(水)～13日(金)後期中間テスト 20日(金) 2年職場体験 1年あすチャレ							

編集後記

夏明け、今年は雨が本当によく降りました。レベル4が発令されると災害級の雨が降るのかと、警戒するようにもなりました。このような気象状況が続くと、私たちは災害と隣り合わせで生活していることを痛感します。被災された皆様に心を寄せ、できることを支援していきたいと考えています。

雨のやみ間にふと外に出てみると、金木犀のやさしい香りが漂ってきました。五連休の前には「わかってますよ」というように彼岸花が咲き、植物たちはどうやって季節を知るのだろうと不思議な気持ちになりました。季節の移り変わりを感じながら日々を過ごしていきたいです。

並木中学校も節目の時期を迎えようとしています。前期の振り返りから後期の目標を設定できるといいですね。過ぎてしまったことに手を加えて変えることはできませんが、過去から学び未来を変えることはできます。

副校長 吉岡 麻里子