

## ★令和4年は、どんな年に！

1月22日(土)、いよいよ3年生の私立入試が本格的にスタートしました。

1, 2年生の中には、3年生の現状を間近に見て、自己の将来を真剣に考えている生徒が増えてきているように思います。

そこで、本年度残り2か月となった今、**学年末テスト(2/15~17)や次の学年に向け、具体的に取り組むべき内容や目標を明確に**していきましょう。

校長室には、**「少年老い易く、学なりがたし、一寸の光陰軽んずべからず」**と書かれた掛軸が飾られています。

時の流れは速く、あっという間に過ぎ去ってしまうもの。だからこそ、今(瞬間)を大切に生きなければならない。中国の“ことわざ”です。

“時間が、もっと欲しい”  
“時間があれば、もっとできるのに”

と、テスト前等になると時間が欲しいと誰もが思ったことと思います。

特に、私立入試や公立入試に向けて取り組んでいる3年生は、そんな思いが強いことでしょう。

### 「誰もが平等に与えられている一日の24時間！有効に使えていますか？」

24時間は、どの人にも分け隔てなく、平等に与えられています。

しかし、この**24時間を有効に活用できている人は、いったいどんな人**なのでしょう。

もしも、無駄な時間(ゲーム等)があるのであれば、どうすればよいのでしょうか。

世の中には、チャンスをつかむことができる人とそうでない人がいます。

このチャンスをつかむことができる人は、時間を有効に使えた人であり、その“ご褒美”なのかもしれません。

今、皆さんは、レースで言えば最終コーナーに差し掛かっています。

有終の美を飾るために時間を有効に活用する気持ちで、全力を出し切るための方法や具体策を決め、取り組んで欲しいと強く願っています

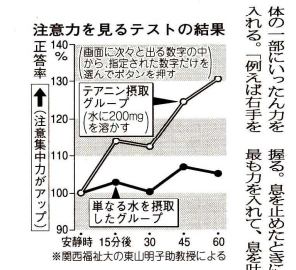
一中をみんなで盛り上げていきましょう。

運動競技や入試などで必要以上に緊張し、実力を発揮できないことは結構多い。こうした緊張の中でもリラックスして集中力を増し、いい結果を出せるように開発されたのが、スポーツ心理学の「メンタルトレーニング」。練習がメインだが、慣れれば簡単。さらに紅茶などに含まれるテアニンという成分が集中力アップを助けることも分かってきた。

## 受験期：メンタルトレーニングで備え

この方法は、最高の力を発揮できるような自分の練習をコントロールするテクニック。他の分野も応用できる。関西福徳大の助教で医学博士の東山明子さん。メンタルトレーニングの基本は「スマイル」。緊張していると首に力が入り、肩に力が入る。ほほむこで力を発揮できる。力が取れ、筋肉が緩み、リラックスにつながる。そして大事なことは、呼吸をゆるやかにして呼吸の吐く息に意識集中する。長く細く吐いて全部吐き出す。次の筋弛緩(じかん)法では、息を吸い込み、

## 緊張ほぐす「スマイル」 息吐き出しリラックス



### 集中力増す紅茶テアニン

言わばゆっくり呼吸していると、身の力抜けると。これは会議中にもできる。繰り返していき、体がゆるむと、腰がゆるむ。そのとき、弛緩した感覚を味わうことが大事。体内側から感じることで、あごのまはりの力がゆるむ。この結果、テアニン群で拍動が減少し、注意を向かいやすくなる。リラックス状態の脳波には、アルファ波が多出ていることが分かっていて、普通の生活の中でこれをやっていると、アルファ波が出やすくなる。東山さんは、テアニンが期待できる。メンタルトレーニングの助けになる。と話している。

## 2学期「学校生活振り返りカード」の結果より

【A：よい、B：ややよい、C：やや悪い、D：悪い】

	項 目	1 学 期				2 学 期			
		A	B	C	D	A	B	C	D
1	子どもは、元気よく楽しそうに家を出て登校している。	50.2	39.6	7.3	2.9	50.7	39.1	8.4	1.8
2	子どもは、親にも地域の人にも日頃から積極的にあいさつをしている。	44.2	44.4	10.2	1.3	43.0	46.6	9.3	1.1
3	子どもは、授業が分かりやすいと言っている。	17.6	61.8	16.8	3.8	11.9	62.2	23.0	2.9
4	学校は、分かりやすい授業や補充指導を行っている。	19.2	61.7	16.7	2.3	16.4	62.2	18.4	2.9
5	学校は、子ども一人一人に思いをめぐらし、優しさと厳しさをもって対応している。	27.4	61.9	9.4	1.3	24.2	62.7	12.4	0.7
6	学校は、子どもたち同士のトラブルやいじめ等の問題に対して、誠実かつ誠意をもってしっかりと取り組んでいる。	26.6	60.1	11.6	1.7	25.3	61.9	11.5	1.3
7	学校は、ホームページや学校だより等で、学校の方針や子どもたちの様子等を適切に伝えている。	29.4	58.8	10.8	1.0	33.7	53.0	12.2	1.1
8	学校は、家庭への連絡等を積極的に行うなど、家庭との連携に努め、信頼関係づくりに努めている。	30.9	55.5	13.2	0.4	34.5	52.6	12.0	0.9
9	家庭では、親として子どもの学習の見届けや生活態度への激励賞賛に努めている。	31.9	58.2	8.8	1.0	28.4	63.0	8.2	0.4
10	家庭では、子どもと語り、子どもの心情を知り、親の考えを伝え、共に学ぶ機会をもっている。	40.2	53.5	5.4	0.8	38.6	57.2	4.2	0
11	家庭では、あいさつや礼儀など、社会性を身に付けさせるために、基本的な生活習慣を身に付けさせようと努めている。	48.1	49.4	2.3	0.2	47.9	49.9	2.2	0
12	家庭では、PTAが推進する「親と子の20分間読書活動」に取り組んでいる。 ※読書する環境づくり（メディアOFF等）	6.9	31.5	40.5	21.2	8.4	29.9	41.2	20.6
13	子どもに地域社会の一員であることを意識させるために、一緒に地域活動へ参加している。	7.9	31.6	38.5	22.0	9.6	29.1	40.9	20.4
14	家庭では、子どもの健康の維持や体力向上を図るために、定期健康診断等の結果を基にした治療の実施、自力登校（徒歩・自転車・スクールバス登校）、十分な睡眠時間の確保、バランスの取れた食事に努めている。	38.8	51.9	8.3	1.0	44.2	49.7	5.5	0.7

保護者や地域の皆様には、本校の教育の推進に対して、ご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。  
上記の表は、保護者の皆様からいただいた「学校生活振り返りカード」をまとめたものです。ほとんどの項目で、概ね「よい」「ややよい」が80%を超えており、充実した2学期になったと考えております。ただ、「分かりやすい授業」「親と子の20分間読書活動」「地域活動への参加」の項目で、「やや悪い」「悪い」と回答している保護者の割合が高くなっています。

学校としましては、この結果を踏まえ、更なる「学力向上」を目指すために分かりやすい授業づくりに努めていきます。家庭におきましても、子どもの家庭学習の様子等を見届けていただき、温かい声掛け等をお願いいたします。また、コロナ禍だからこそその活動を充実していけるよう工夫・改善していきます。

なお、保護者の皆様から貴重なご意見、ご要望等も多数いただきました。評価いただいた点はさらに良くなるように、改善すべき点は改善するように努めていきたいと思っております。

今後も、子ども一人一人が伸び伸びと学校生活を送ることができるよう努力してまいりますので、保護者の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

### 自転車の安全な利用について

#### ◆ 車道の左側通行について

自転車は軽車両と位置付けられているため、車道通行が原則。



自転車は道路の左端に寄って進行しなければならない。右側通行（逆走）は禁止。

#### ◆ 自転車損害賠償保険への加入について

自転車利用者は、自転車を利用するに当たり、自転車損害賠償保険等に加入しなければならない。

#### ◆ 自転車利用者のヘルメット着用について

自転車を利用する際は、乗車用ヘルメットを着用させる義務がある。

#### ◆ その他の危険な乗り方について

- 2人乗り
- 並進
- 夜間の無灯
- ながら運転
- 飛び出し

自分の命を守り、周りの人の安全も守るような運転を意識して、登下校をお願いします。

### 2月の主な行事予定

2/1(火)	教育相談（1～2年）（～7日）
3(木)	公立高校推薦入試
4(金)	3年学年・学級PTA
7(月)	性に関する講演会（2年）
10(木)	学年末テスト前部活動停止（～16日）
11(金)	建国記念の日（祝日）
12(土)	土曜授業
15(火)	学年末テスト（～17日）
18(金)	1・2年学年・学級PTA
22(火)	学級専門部会A・部会代議員会 PTA総務部会（18:30～）
23(水)	天皇誕生日（祝日）
24(木)	専門部会B・学校運営協議会

※ 日程の変更等も考えられますので、学級通信等でご確認くださいようお願いいたします。