

1学年だより

平成27年6月5日(金)

第11号

部活動 先輩から学ぶ

3・4日は上越市合同各種大会でした。3年生にとっては引退をかけた大事な大会です。ここで上越地区大会出場の切符を手に入れなければ、引退となる大会だからです。先輩たちはこの日に照準を合わせて練習をしてきました。その姿を間近に見ながら、1年生のみなさんは何を感じ、学んできたのでしょうか。カッコいい姿に憧れ、優れた技に感動し、最後まで諦めずに闘う表情に、『自分もああなりたい!!』と思ってきたことでしょう。部活動でしか味わえない感動と興奮、そして悩みや苦しみを乗り越えてきた先輩たちから学んだことを、これからの部活動に生かしてください。

大会を通しての感想を、今週と来週のシリーズでお送りします。今回は、先週行われた陸上大会に参加した皆さんからです。

中村 有志

僕は、上越市合同陸上競技大会に選手として出場しました。そこで僕は、応援の力を学びました。先輩方は男女・学年を問わず、声を張り上げて応援していました。そのおかげで、僕は自己ベストの記録を出し、入賞することもできました。

滝澤 葉那

5月29日 上越市中学校合同陸上競技大会があり、会場は他校の選手がたくさんいて、これまでにない緊張感がありました。私は800Mに出場し、これまでの自己ベストを更新することができてとても嬉しかったです。普段一緒に練習している先輩たちの大会での姿を見て、とてもカッコ良く、私も先輩のようになりたいと思いました。

先輩を支える

ある部活動の顧問からの話です。

1年生がとても元気よく練習しているんですよ。おかげで2・3年生の練習にも活気が出てきていいんだな。

(女子部の顧問)

今日は1年生をコートに入れたんですが、「おーい!!1年生、コートに入れ!!」と指示を出したら、元気のいい声で「はーい!!!」と言って、走ってコートに入ったんだよね。なんかいい感じだったなあ。1年生、いいですよ。

(男子部の顧問)

1年生が元気よく一生懸命に練習に励むことが、先輩の練習を盛り上げている……。

この話を聞いて安心するとともに、うれしい気持ちになりました。「**大きな返事**」「**素早い行動**」をモットーにする、我が「**スーパー学年**」にふさわしい態度です。

けん玉のススメ

今、けん玉に熱い視線が注がれていることをご存知ですか？ 教育界のみならず、スポーツ界、保健・医療の分野においても、けん玉が様々な効果を上げているといわれています。



体幹筋・腹筋が鍛えられる！

けん玉をしている間は、知らず知らずのうちに体の安定を図っています。この時に働いているのが体幹筋です。体幹筋がしっかりとすると、腹筋が鍛えられて姿勢もよくなるとのこと。

手先が器用になる！

けん玉は、玉を見ながら手を動かします。この「手と目の協調運動」を繰り返すことによって、手先の器用さも増すといえます。逆のことをいえば、「手と目の協調運動」の練習が足りないことが不器用の原因なのとか…。

脳が活性化し、集中力・記憶力アップ！

けん玉をすると、脳の司令塔と言われる**前頭前野**が活性化され、集中力や記憶力を高めるといいます。認知症予防、心の病気にも効果を上げているそうです。

- ①顔の表情や声の様子から、**人の気持ちを推測**する働き。
- ②**ものを覚える**という気持ちも、前頭前野から出てきます。
「覚えるためには繰り返し練習しなきゃ！」と前頭前野が教えてくれる。
- ③「さあ、がんばるぞ！」という「やる気」、なにかをやってみようという「**やる気**」「**挑戦する気持ち**」も前頭前野から出てくる。
- ④**やってはいけないことはしない、という気持ち**も前頭前野から出てくる。
人を傷つけてはいけない・盗んではいけないなども前頭前野が教えてくれる。
- ⑤いろいろなものを**発明する力**も発揮する。ノーベル賞をもらうような発明や発見をする人はとても上手に前頭前野を使っている。
音楽や絵画など、素晴らしい**芸術作品を作り出す力**も前頭前野の仕事。
- ⑥周りのことを気にしないで、一つのことに打ち込む**集中力**は、前頭前野の働き。**2つ3つのことを、同時にできる力**も前頭前野の働き。
- ⑦人とは違った**アイデアがたくさん浮かんでくる**人は、前頭前野をうまく使える人。
- ⑧悲しいこと、くやしいしいことがあっても、人前では顔に出さずに**我慢する気持ち**、これも前頭前野の働き。前頭前野がうまく働かないと、ちょっとしたことで、すぐに怒ったり、めそめそしてしまいます。

人の話を聞いたり、本を読んだりしたことについて、自分の考えを持てる人、スポーツが上手な人…、みんなたくみに前頭前野を使っているのです。

＜ 東北大学未来科学技術共同研究センター 医学博士 川島 隆太 著

「脳を育て、夢をかなえる」より 参照・抜粋一部改 >

117happiness.sakura.ne.jp/youji-kyouzai/zentou.htm より

けん玉、一家に一個、学年に人数分あってもよいですね。(笑)

ここで一句 「持ち替えよう！ゲーム・スマホを **けん玉に!!**」(百目鬼 心の俳句)

来週の予定

日・曜日	日程・行事	学年課題	下校時刻
8日（月）	平常授業	ワーク p 20～p 25	1 5：2 0
9日（火）	平常授業、4 限特設学活（J アピ分析）	計算練習帳 1 6 & 1 7（混じった計算& 同じ数の積）	1 8：3 0
10日（水）	平常授業、学年朝会、上越合同水泳大会、1 学年 P T A 親子活動返事締切	47 都道府県プリント	1 8：3 0
11日（木）	平常授業、フッ化物洗口、学級活動優先日	ワーク p8～p9	1 8：3 0
12日（金）	平常授業、部活動停止（定期テスト終了まで） ※テスト結果連絡票返却締切	学習プリント	1 6：1 5

※「学力テスト」「基礎テスト」の結果をとじこんだ『テスト結果連絡票』を持ち帰らせました。中身を確認していただき、印鑑を押して、12日（金）までに学級担任に返却してください。

テスト準備は順調ですか？

定期テスト1週間前になりました。取組をチェックしてみませんか？

＜家庭学習＞

- ☐ 毎日2時間程度の家庭学習をしている。
- ☐ 毎日2教科くらいの学習をしている。
- ☐ テスト計画表を書き込んでいる。
- ☐ 学習ピラミッドを塗って、自分の頑張りを可視化している。
- ☐ ワークブックの指定範囲が、そろそろ終わる。
- ☐ ワークブックは繰り返しの2回目に入っている。
- ☐ 教科書を音読したり、書いたりして覚えている。

＜授業＞

- ☐ よい姿勢で授業に取り組んでいる。
- ☐ 授業中、私語や落書き、**シャーペン**や**消しゴム**いじりをしていない。
- ☐ **忘れ物**をしていない。

丸くなった消しゴムは机から落ちてしまいます。また、小さすぎるときれいに消すことができないこともあります。最後まで使うのも愛情ですが、テストではよく消える、角ばったものを用意してください。

授業中、シャーペン回しやシャーペン分解をしている人がいます。シャープペンシルはおもちゃではありませんよ。

忘れ物をした生徒に、忘れた原因を考えさせたところ、次のような答えが返ってきました。

- ・デイリーライフに日程を書いていない。
- ・デイリーライフに持ち物を書いていない。
- ・デイリーライフを持ち帰っていない。
- ・家に帰ってもデイリーライフを確認していない。
- ・時間割り合わせを、朝やっている。気が付いても時間的にはもう間に合わず、諦める。



さりげない日常風景



これは私たちのために、久保田順三校長先生がお寄せくださった言葉です。

私たちに大自然の中でのびのびとした立派な人間に成長してもらいたい、そして、勇ましく勢いよく飛び立つてもらいたいというお気持ちたちが熱く伝わってくるのです。

(昭和四十二年度卒業文集 藤本雅子さんから一部抜粋)

城西中学校の校庭には、石碑やブロンズ像がいくつかあります。また、「啐啄」のように、多くの先輩方が心のよりどころにしてきた言葉もあります。今後も紙上で紹介していきます。



校庭は緑でいっぱいです。青空を背景に、そよ風に揺れる青葉を見ていると、心が安らぎます。

6月20日(土) PTA親子活動にご参加ください。

