



すずしろ

～開拓・発展・完成～

7月第5号

平成29年7月19日

開進第四中学校だより

校長 新村 紀 昭

充実した夏休みに

メタ認知能力を高めよう！

いよいよ明後日から42日間の夏休みが始まります。夏休みとは言っても臨海学校や林間学校、部活動、宿題と様々な予定がある人もいるでしょう。しかし、この夏休みは自分を変える、自分を成長させる大きなチャンスでもあります。1学期の通知表の成績や担任の先生の所見を読んで自分を振り返り、しっかりした目標と計画を立てて、「自己実現（なりたい自分）」に近づけるように実行してください。「自己実現」を図るためには、まず各教科の学習をしっかりとやることです。まずは基礎的基本的な内容をしっかりと復習すること、それが成長の秘訣です。どんなスポーツ選手も体をしっかりと作らなければ技術の向上が望めないことと同じです。

また、計画を確実に実行できているか、計画の進行状況はどうかを定期的にチェックして、自分をコントロールする力をつけることも重要です。自分の中に、自分の行動を確認するもう一人の自分を作って、計画の進行状況に合わせて次の行動を決めたり、計画を修正したりすることができるようになるといいですね。自分を客観的に見る力のことをメタ認知と言いますが、このメタ認知能力について、野球のイチロー選手の話があります。イチロー選手はバッターボックスに入ると次のような解説を自然に頭の中で始めるそうです。「さあ、イチロー選手、バッターボックスに入りました。さあ、ピッチャーの足が上がって第1球、投げた！」

イチロー選手はバッターボックスに入り、頭の中で「一人実況中継」をすることで、冷静さを保つそうなのです。このように自分自身のことを第三者の視点から見ることで



生徒ボランティア（開四小 葉かげの集い）

きる感覚こそがメタ認知の真骨頂です。専門用語ではこれを「モニタリング」と呼びます。

イチロー選手は確かに才能に恵まれ努力家ですが、自らモニタリングをすることで、自分自身の調子を客観的に把握し、感覚のズレなどを修正しているのです。ですから、彼を超一流にしているのはこのメタ認知能力の高さだと言う人もいます。

これは、勉強にも当てはまると思います。問題などに何も考えずに取り組むよりも、「おーっと、この問題は難しい」とか「どこかでやったことがあります。さあ、いつだったでしょうか」などと一人実況中継をして取り組むと、その問題が客観的にとらえられたり今まで勉強したことと結び付けて解決の糸口が見つけられたりすると思います。

そして、しっかりした目標と計画を立てていけば、進行状況を自分でモニタリングしてチェックし、修正したり方法を変えたりすることも可能になります。「夏休みのしおり」等を活用して計画を立て、この夏、最大の成果をあげましょう。

保護者・地域の皆様、お陰様で無事に1学期を終了することができました。新校舎での生活も一年が経とうとしています。校庭の植樹も予定どおり進んでおり、9月には運動会を実施します。2学期もどうぞよろしくお願い申し上げます。

1年 校外学習を終えて

○スローガン「東京の魅力100% 知ろう！ 学ぼう！ 楽しもう！」

6月30日（金）1年生最初の学年行事として、東京巡りの校外学習を行いました。各学級の学級委員が実行委員となり、班行動中のルール作りや係の仕事内容・目標を検討し、班長を中心に協力し合って班行動ができるように、準備を進めました。

今回は、「東京の魅力を伝える」という使命をもって施設などを見学することにしました。そのためコース作りの時から東京のどんな「魅力」を伝えるのかを意識し、各班でテーマを決めて神社や博物館、観光施設などの見学場所を選び、時間に合わせて昼食場所も決めていきました。

当日は小雨が降る中、ラッシュ時の電車にもまれて遅れた、臨時休館でコース変更をしなければならなかったなど、多少のトラブルはありました。しかし、班長を中心にみんなで協力し合いトラブルを乗り越えながら、がんばって行動していました。事後学習では、自分たちが見つけた江戸について、工夫しながら記事にして新聞作りを進めることができました。



確認しましょう！ SNS開四ルール

残念ながら携帯電話等のSNS機能を使った生徒間のトラブルや「ネット依存」が大きな社会問題になっています。長い夏休みの間、そうしたトラブルを起こさない、巻き込まれないために、改めて「SNS開四ルール」を確認してください。各ご家庭でも確認して指導をお願いします。

- ① SNSの利用時間は2時間まで かつ23時までにしよう ② 悪口はダメ・ゼッタイ
③ かけよう フィルタリング ④ 個人情報をかかない あげない あげさせない

○自分自身を大切に、友だちも大切に！充実した夏休みになるように考えて行動しましょう

☆部活動大会結果 躍動する開四中生！！

- 野球部 練馬区夏季総合体育大会 2回戦：開一中3-1 開四中
- サッカー部 練馬区総合体育大会 1回戦：大泉学園中1-2 開四中 2回戦：都立大泉1-4 開四中
準決勝：石神井中5-0 開四中 **練馬区3位**
第3ブロック大会 1回戦：神明中1-4 開四中 代表決定戦 関中2-2 開四中 PK3-4
- バスケットボール部 練馬区中学校生徒総合体育大会
◇男子 1回戦：大泉桜学園74-33 開四中 ◇女子 1回戦：練馬66-26 開四中
- バレーボール部 東京都春季大会 1回戦：青梅泉1-2 開四中 2回戦：桐ヶ丘0-2 開四中
3回戦：共栄学園0-2 開四中 **東京都ベスト16**
練馬区総合体育大会 予選リーグ戦 対：田柄2-0 対：学大付2-0
決勝 1回戦 練馬0-2 開四中 2回戦：大泉北0-2
3回戦 大泉学園1-2 開四中 **総合体育大会 優勝**
第三ブロック女子バレーボール夏季大会 予選リーグ 対：泉南2-0, 練馬2-0, 中野五中2-0
決勝トーナメント 1回戦：文大杉並0-2 開四中 準決勝：実践学園2-0 開四中
3位決定戦 大泉学園0-2 開四中 第3ブロック3位
- バドミントン部 練馬区総合体育大会 **男女共にベスト16**
団体戦◇男子 1回戦：豊溪中0-2 開四中 2回戦：旭丘中2-0 開四中
◇女子 1回戦：八坂中0-2 開四中 2回戦：練東中2-0 開四中
個人戦◇男子シングル 岡野洸明 **ベスト8** ダブルス 木村翔・武田大和 **ベスト8**
- 剣道部 第3ブロック夏季大会 1回戦女子：國學院久我山3-1 開四中
都大会出場決定戦：開四中4-1 宝仙学園 大泉二中2-1 開四中 開四中3-2 光が丘三中
◎都大会出場決定