

## 「集中力を高めるには」

校長 桐野 和之

定期考査の時期になりました。1年生にとっては、運動会に続く中学生らしい試練になります。定期考査に向けて、いろいろと試行錯誤をしてきたことと思います。

でも、まだ何をどのように勉強したらよいかわからない生徒もいるのではないのでしょうか。

せっかく時間をつくってもダラダラしたり、いろいろなことに手をつけてしまったりして、結局何もできないなんてこともあるのではないのでしょうか。

勉強だけではありません。運動でも趣味でも、何事にも集中して全力でトライすることができたらどんなに気持ちがいっぱいし充実感がもてることでしょう。

さて、集中力とはいったいどんな力でしょうか。人間の知性は二つあると言われています。一つは「考える知性」、一つは「感じる知性」です。私はこの両者をうまくコントロールすることがカギになると思います。特に気持ちの持ち方が課題です。では、どのようにコントロールすれば集中力を高めることができるか一緒に考えてみましょう。どうやら人間の脳のメカニズムにヒントがありそうです。

まず、人間には危険や嫌なことから逃げたい、避けたいという本能があります。だから勉強が嫌にならないような勉強の仕方を工夫することが必要です。

例えば、学校の勉強時間は一単位時間が50分です。この50分という時間をベースにしてどのくらいの時間なら嫌にならずに、自ら集中できるかをためしてみてください。よく言われているのは30分を目安にすると勉強がはかどるということです。でも人によってその時間に違いがあるので自分のペースを知った上で、その時間になったら休憩時間にしましょう。マイペースがつかめたらはじめの一步は大成功でしょう。

次に、成果が出ると人はまたやる気が湧いてくるものです。でも何が成果かわからないと評価できません。そこでぜひトライしてほしいことがあります。それは「ちょっと努力すればできそうな目標を立てること」です。どんなに頑張っても達成できそうな目標は、たとえ立派でもやる気が出てきません。そして、目標ははっきりとしたわかりやすい具体的な目標であることが大事です。明確な目標をもてば、何をしたらいいのか見えてくる、というのが心理学の理論です。目標がはっきりすると何をどこまで、どのペースでやれば到達するかわかり、毎日の励みにもなります。そして理解が進むとうれしくなってますますやる気が湧いてくるようになります。やがて学習時間に集中して過ごすことができるようになるのです。

最後の仕上げは健康です。集中力を高めるためには、その力を発揮するための基礎体力や頑張ることのできる生活習慣がものをいいます。余計なことに惑わされることなく、目標に向かって集中できる力をぜひ高めていきましょう。



人間の体温: 37℃



# 第 56 回運動会を終えて

保健体育科 梅川 恭子

6月2日（土）に今年も無事に運動会を終えることができました。

昨年度に引き続き1964年の東京オリンピックのファンファーレから第56回運動会も始まりました。また、今年度は2020東京大会を意識しリレー・80m走は「on your marks」の出發合図に変更をしました。本番の生徒たちは自分たちの持っている力を全て発揮しようと気力あふれる競技を披露しました。演技種目においては男子の組体操は練習では不安の残る状態での本番でした。

しかし、4段タワーは見事に成功。3年生の意地が見えた瞬間でした。また女子のダンスは女子全員が楽しく演技ができるようにダンスプロジェクトが中心となり作り上げました。最後の女子全員のジャンプは笑顔があふれ、女子全員の達成感が伝わってきました。

全生徒が「する」「見る」「支える」の様々な立場から運動会に関わることで、全員で作り上げる貫井中の運動会は今年も大成功に終わりました。保護者の皆様、地域の皆様ご協力、応援、ありがとうございました。



3年B組 Sさん

中学校での最後の運動会が終わった。今年の運動会はこれまでやってきた中で、一番燃えた運動会となった。B組は予行演習、学年練習では、二位や三位ばかりで、良い結果とは全くいえなかった。だから、本番で勝てるか不安だった。

運動会当日。最初の競技である大縄跳び。練習では、十～二十回程度で全然跳べなかった。しかし本番では、合計で四十三回も跳べた。一位という結果に正直、自分でも驚いた。勝てるとは思っていなかったの、嬉しかった。

次の競技は、練習での結果が二位だった全員リレー。自分は第一走とアンカーを務める。本番はとても緊張していた。まず第一走。スタートダッシュを失敗してしまい周りを離せなかった。アンカーでも誰も抜かせず結果は、三位。良い結果ではなかったことがとても悔しかった。

三種目目は、大ムカデ。この競技はあまり好きではなかった。転ぶのは痛いし、先頭でかけ声を言うのは恥ずかしいし。しかし、やらなくてはいけなかった。前日くらいにクラスで集まり、話し合いをした。その話し合いは、良い雰囲気で行われ、この競技に自信がもてた。本番、大きなかけ声のもと入場し、競技が始まった。B組は、第一カーブで転倒したが、立て直し二位でゴールできた。何ともいえない結果だが、楽しかったから良かった。

そしていよいよ組体操。今年、三年生になり組体操の主役になった。四段タワーで、自分は土台をする。どんどん上に人がのっていった。そして笛の音と同時に立った。一人危なかったが、完成した。とても嬉しかったし、やりきれた。

最後は結果発表。B組は二位だった。最後も勝って終わりたかったけど、楽しめたから、それで良かった。中学校最後の運動会は、今までで一番熱く、一番楽しめたものになった。



# 海外派遣の抱負

3年 Oさん

今回、海外派遣生として、オーストラリアに行くことになりました。言語や人々、環境、すべてが異なる生活を送ることに少し不安はあります。実際に、たった一人でその場に立つことで、自分が何をすべきなのかを様々な場面で悩んだり、困ったり、きっと異文化の壁に何度もぶつかることと思います。しかし、その中で、自分が何を学び、何を得ることができるのかを考えると、不安よりも、好奇心が高まります。海外の多様な文化を発見し、より多くのことを貫井中学校の生徒の皆さんに伝えられるよう、これまで学習したことはもちろん、事前研修でも自発的に行動し、学んだことを活かしたいです。また、ホームステイ先の方々とお互いの文化を交流するために、自国、日本の文化を改めて見つめ、理解し直し、たくさんの日本のよい文化を発信したいと思います。



私には未知の世界ですが、何をするにも前向きに、全力で多くのことを学び、伝え、自分を高めて帰ってこられるよう、精一杯努力します！

3年 Tさん

オーストラリアへの海外派遣生に応募したところ、幸運にも派遣生になることができ、大変嬉しく思っています。

私がオーストラリアの研修に参加したいと思った理由は3つあります。

1つ目は、日本でもオーストラリアのことを勉強することはできますが、日本とは違う環境の中で、オーストラリアの文化や習慣などについて感じ取り、より深くオーストラリアのことを知りたいと考えているからです。

2つ目は、食べ物です。オーストラリアというとオージービーフぐらいしか思い付きませんが、レストランやお店でいろいろな食材を見たり、日本では食べられないオーストラリアならではの料理を食べてみたいです。

3つ目は、動物です。オーストラリアにいるカンガルーやボッサム、ウォンバット、コアラなどの有袋類やフルーツコウモリなどオーストラリア独特の動物を見てきたいと思っています。

現地の中学校の生徒やホストファミリーと会話は英語中心なのでコミュニケーションに不安はありますが、1週間の生活を通して少しでも英語が上達するように、また多くの人に経験してきたことを伝えられるように頑張りたいと思っています。



## 朝礼講話「なぜ、あいさつ？」

1学期がスタートし、皆さんの気持ちのいいあいさつに大変感心しています。私は朝から元気よく「おはようございます」って言ってくれる人が皆さんの中にたくさんいることで、とても良い気分になります。今日の朝礼はこのあいさつについてお話しします。

以前、とても野球部の強い高校の先生と話す機会がありました。

その監督の先生に「チームで大切にしたいことは何ですか？」と尋ねました。するとすぐに「あいさつができることです」と言うのです。上手な守備とか、強力なバッティング、最新の技術を教えることではないのです。その話を聞いて少し驚きました。





そこで「どうしてあいさつなのですか」と尋ねました。するとすぐに「あいさつは人と人の心をつなぐ。そして相手のことを考える。それがチームとして強くなる秘訣です」。そして「あいさつができないチームはけっして強くなりません」。さらに「チームワークは気持ちの良いあいさつから生まれるのです」とはっきり言ったのです。

なるほど、と納得しました。皆さんの部活動はどうでしょうか。また、皆さんの学級、学年、そして貫井中学校はどうでしょうか。気持ちの良いあいさつが交わされているということは、チームワークが良くなり、そして居心地の良い部、学級、学年になるのです。

貫井中学校のすべての生徒がそのように思えば、ますます良い学校になります。これからもぜひ、気持ちの良いあいさつを続けていきましょう。



### 部活動等の報告

剣道部…練馬区中学校春季大会：平成 30 年 4 月 29 日(日)

結果：男子団体予選リーグ敗退(対光が丘三中、上石神井中)

女子団体予選リーグ敗退(対大泉中、三原台中、富士見中)

第 3 ブロック春季剣道大会：平成 30 年 5 月 13 日(日)

結果：男子団体 一回戦敗退(対中野五中)

女子団体 一回戦敗退(対光が丘二中・大泉二中合同)



野球部…練馬区中体連夏季大会：平成 30 年 6 月 3 日(日)

結果：1 回戦 1-8(対大泉学園中)敗退



サッカー部…練馬区総合体育大会：5 月 13 日(日)～

結果：予選リーグ 1-0(対開進四中) 7-0(対学附国際中)

1-1(対練馬東中)

勝ち点 7 でリーグ 1 位通過

決勝トーナメント 1 回戦 3-2(対関中)

準々決勝 1-1 PK4-2(対開進一中)

準決勝 1-3(対石神井東中)

3 位決定戦 第 3 ブロック大会に進出



### 保護者の皆様へ

6 月 2 日(土)の運動会、6 月 9 日(土)から 12 日(火)までの学校公開には、お忙しい中を多数お越しいただき、ありがとうございました。実際に参観された人数は、運動会はのべ 750 名ほど、学校公開はのべ 150 名ほどでした。また、学校公開ではご意見やご感想もいただきました。励ましのお言葉はこれからの活力に、ご意見は今後の検討材料にして参りたいと思っております。

7 月は、9 日(月)にセーフティ教室、13 日(金)に保護者会、14 日(土)に道徳授業地区公開講座が行われます。さらに、夏休みを中心に各学年とも三者面談や二者面談が行われます。行事が多くなりますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、各行事のお知らせを配布いたしますが、学校連絡メールを使って、確認のための連絡をする場合もあります。緊急時には必ず学校連絡メールを活用いたしますので、まだご登録がお済みでないご家庭は、必ず登録をお願いいたします。

