



豊玉二中だより

令和4年度 第6号
発行日 9月5日(月)
練馬区立豊玉第二中学校
校長 神山 信次郎

充実した2学期にするために・・・

校長 神山 信次郎

42日間にわたった夏季休業日が終わり、いよいよ2学期が始まりました。この夏は、新型コロナウイルスが再び猛威をふるう中、各自が自粛に心掛け、時間の使い方に悩み、工夫した毎日だったことでしょう。それでも皆さんはそれぞれの目標・目的を持ち、充実した夏休みを送ったことと思います。

夏の間、静寂だった校舎にも生徒たちの声もどり、チャイムとともに一日の生活が再開されました。授業も諸活動も学習内容も深まる秋です。有意義で充実した学期になることを期待します。

2学期には、まず9月の定期テスト、10月には60周年記念式典があります。3年生は間近になった修学旅行の準備が本格化してきます。1・2年生では生徒会役員選挙を皮切りに生徒会活動が本格的に始まります。しかし、今は宿題の提出が一番の課題かもしれません。

42日間の夏休みは、終わってみるとあっという間です。終わりのころには、楽しさのため息が混じり、憂鬱な気分に含まれることもあったのではないのでしょうか。夏休みのしおりに、「自分の夏休みの目標をもつ。計画を立てる。行動する。続ける。やりきる。」ということを示しました。どんな立派な計画を立てても3日ともたなければ立て直しが必要です。逆に、計画の窮屈さがいやで手当たり次第に、あちこち手をつけても結局どこまでやったのか分からなくなり、何度も同じことを繰り返すことになったりします。

では、どうしたら計画的な取組の力をみにつけられるのでしょうか……。この夏休み有効活用できた人たちは、次のような取組をしていました。

- 1 毎朝、同じ時間に起床し、毎晩、同じ時間に就寝する。
- 2 毎日、同じ時間にとりくむ課題を2～3続ける。

上記の取組には次のような大事な意味が含まれています。まず、1の取組では睡眠時間は必ず7時間前後確保しています。これは必要な時に脳の活用を最大限引き出すための準備ができていることを意味します。次に起きて活動できる時間を一定にして、その中でどれだけ効率的に物事を進めることが大切です。次に、2の取組は、根気強さ、粘り強さとやればできるという自信を生み出す最適の方法です。「よし！」とい小さな達成感を積み上げます。

夏休みは終わりましたが、ここに掲げた2つの取組は、今日からでも実践できることばかりです。今すぐ取り組んでみてください。結果が出せず、「自分はだめだ」と、あきらめる前にやってみることはあるはずです。そしてできることもあります。2学期を充実したものにするため、頑張りましょう。

