令和３年度　７月号
貫井の風
ＮＯ．４
練馬区立貫井中学校　学校だより

「集中力を高めるには」

校長　桐野　和之

定期考査も終わり、１年生にとっては、中学生らしい試練を体験したのではないでしょうか。定期考査に向けて、いろいろと試行錯誤したことと思います。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かと思います。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、結局何もできなかったなんてことはありませんか。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すっきり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。私はこの両者を上手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下さい。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歩は大成功でしょう。

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もない目標は、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、何をしたら良いのか見えてくる、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。

第５９回貫井中学校運動会観戦日記

昨年度、第５８回運動会は当初予定していた６月から９月に延期をしたが、残念ながら中止に至った。まだまだ新型コロナウィルス対策感染予防等の情報が不十分な時期、状況だった。今年度、さまざまな感染予防情報を得て、いろいろな状況に配慮、また取り組む競技、進行の方法も出来る限りの工夫を凝らし、生徒が自ら主体的に取り組む運動会を実施した。

開会式を前に、前日の雨天の影響で荒れた校庭を係生徒たちが総出で、必死に整備にあたり、開式を５０分程度遅らせて運動会は始まった。

放送委員による司会、そして吹奏楽部によるファンファーレ、入場行進曲の演奏で始まった生徒たちの手による開会式、入場行進を見た際は、本当に胸に熱いものを感じ、うれしく思った。

運動会は新たな生活様式を取り入れながらの進行。そして規模を縮小する競技進行の工夫を凝らしながら進められる。

「８０m走」は例年どおり。全力で走る各学年の生徒たちに頼もしさを感じる。また、トップで走りながら転倒する生徒等を見ると、不要不急の外出を避ける運動不足の生活のためか？と、ケガとは違う心配をしてしまった。

「大縄跳び」は、どの学年もクラスを３分割し、競技で密を避けるスタイル。人数が例年より少ない分、跳ぶスピードが増し、回転も速くなる。でも協力姿勢は変わらず、観戦していて大変楽しかった。

定番の「ハリケーン」は、対面、密にならない競技として例年どおり実施。いろいろと作戦を立て、各クラスとも工夫を凝らす。
何と言っても例年にない習慣は、競技前後の各クラスでの手指消毒。また、マスクを付けての競技。そして、実施後の用具の消毒。係の生徒たちが一生懸命になってアルコール液を手にし、競技の合間にも手指消毒するなど、生徒同士で互いに感染予防に努める。さらに各クラスの応援は、拍手を中心に、そしてマスク着用での声援は少なめにというものに変わっていた。

「奪え棒」は、用具に貼られているテープより自陣側しか触ってはいけないコロナ対策ルールが適用。それでも、一つの棒に付くことができる人数制限を、生徒がつい間違えてしまう白熱した取組になる。声を出さない応援を心がけながらも生徒もつい大声を出してしまう熱戦。見ていてやはり楽しい。

「綱引き」はソーシャルディスタンスを意識した人数制限による競技。分散して参加する生徒同士が互いに励まし、和やかに競技を進める姿からやる気を感じる。

「ダンス」は短い期間の中でもよく呼吸を合わせて踊ることができていた。ハチマキを振ったり、飛び跳ねたりするようすは大変素晴らしい。男子も全体での出番はなかったが、女子のダンスに拍手を送り、応援するようすは、見ていて清々しかった。

各群団の「応援合戦」。今年は感染対策のため、いつものホイッスルではなく、電子ホイッスルの使用、声出しの機会はソーシャルディスタンスが確保された３回まで。例年の運動会にない工夫を各群団が凝らす。声はほぼ出してはいないが、応援する気持ちが伝わるベストパフォーマンスを披露。真剣味が伝わり、気持が生徒たちを盛り上げる。各群団とも良く工夫し、良くまとまっていた。三年生が中心となって応援合戦の貫井中の新たな歴史を創ったと思う。本当に良く頑張った。

各学年の「全員リレー」、「色別対抗リレー」、「学級対抗リレー」はいずれも盛り上が

る。全力で走る。例え最下位でも手を抜かない姿勢、最後まであきらめない気持、互いを気遣う心配り、見ていて清々しい。

例年の運動会に比較し、コロナ対策をして行った運動会は当然だがさまざまな配慮が必要だった。しかし、時間はかかったが、子どもたちは躍動し、各自が自己を活かす方法を発見していた。そのようすを見て、学校行事を実施する意義を改めて感じた。さらに、子どもたちが成長する瞬間を、保護者の皆さまや、地域の方々にご披露できないことが辛い。運動会の観戦中、子どもたちのソーシャルディスタンスを確保し、その上で保護者や地域の方々を本校の運動会に例年どおり受け入れる算段を頭の中でいろいろとしてみた。しかし、本校の校庭では狭すぎる現実が残念ながらあった。でも、ここからがまたチャレンジかもしない。

運動会～作文紹介～

３年生

去年できなかった運動会ができると聞いたときは、嬉しいような、だるいようなそんな気持ちでした。でも今は、やれて良かったと心から思います。

一年生の時からやってみたかった団長になって嬉しいと思っていました。けれど、やる事は多くて、毎日ぎりぎりまで残って、家へ帰ったら、何もする気力もない。自分が思っていた以上に「団長」はとても大変でした。大変な事が多い分、楽しい事や嬉しい事もたくさんありました。

後輩達と話しながらボンボンを作っているとき、初めて応援の演技をとおせたとき、運動会が終わってしまった今、大変だった事もすべてふくめて、良い思い出だなと思います。そして、最優秀群団賞をとれたときは、とても嬉しかったです。たくさん練習して良かった、頑張って良かったと思いました。それも支えてくれた応援リーダー、応援団がいたからだと思います。１００点満点の演技ではなかったけれど、自分の後輩達が来年、再来年に１００点の演技をしてくれたらなと思います。

もし、一カ月前に戻っても、また団長をやりたいなと思いました。

紙面学校公開

６／１０から予定していた学校公開が緊急事態宣言により残念ながら中止となりました。学校公開を予定していた日に、各学年・クラスの授業を参観しました。紹介します。

１年Ｄ組では国語の授業で文節の働きについて学習。主語と述語の関係、述語について前時の復習から始まり、目標は、文節の働き「修飾語」について理解する。先生から修飾語について「他の文節を詳しく説明する文節」のことと説明があり、次の例が示され学習が進みました。（例）森下さんは／二人三脚に／出場する。森下さんはが『主語』で、出場するが『述語』。そして、二人三脚に、が『修飾語』と先生から話があり、運動会で何に出場するのか、出場する内容について説明している言葉が修飾語だと説明がありました。

美術室では1年Ｂ組の粘土を用いた作品づくりの授業。目標は、粘土の特徴を知り、材料や用具の扱い方を理解する。作品づくりの見通しをもつためにワークシートの課題に取り組みました。①大まかな形をつくる②細かい形をつくる③表面の質感をつくる④大まかな着彩⑤細かく着彩、この

取組からで見通しをもつことができるようになっています。また、粘土でそっくりに作りたいものを探す課題にも取り組みました。生徒が考案した物を紹介すると、ボールペン、ロールケーキ、野菜のフィギュア、腕時計、手帳などです。

1年Ｃ組では歴史の授業、奈良から平安時代を学習。当時の桓武天皇は都をなぜ平安京遷都したのか、先生が生徒に問いかけながら授業は進みます。なぜ都が移されたのか、その理由は①新しい都で乱れた政治を立て直す、②政治に介入するようになっていた僧の政治進出を防ぐ、と目的の説明があり、また、長岡京の時代が長く続いたら、平安時代ではなく、時代名は長岡時代だったかもしれないという話もありました。

２年Ａ組は地理の授業、内容は世界の中の日本の特徴を知る。授業の冒頭に問題形式による復習。①世界の人口は？（約78億人)、②世界の人口は何州に多いのか？（アジア州)、③人口を表すグラフとは？（人口ピラミッド)、④若い人が減り高齢者が増えていく社会は？（少子高齢社会)、⑤日本の人口が多い3大都市は東京、大阪とどこか？（名古屋)。授業は続いて人口の問題に入りました。人口密度が高い、低いによっておこる過密、過疎。そしてＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）の話題に入っていきました。

３階学習室では３年ＡＢ組の英語の少人数授業。ＡＬＴのニック先生がカナダのトロントの町について画像を通じて、ＣＮタワー、ショッピング街、おすすめの食べ物や食べ物街、スケート場、遊園地、観光船などについて、英語での紹介や説明がありました。

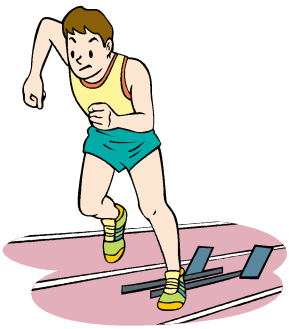
ニック先生は、生徒たちに、トロントについてどう思ったのか？カナダに行きたいですか？もし家族でカナダに行ったらどんなことがしたい？と尋ねていました。

授業はその後生徒たちが互いに、自分が知っている日本の有名な観光地や場所を紹介し合う場面へと展開していきました。

部活動等の報告（７／２現在）

剣道部　第3ブロック夏季剣道大会
個人戦　都大会出場決定

陸上部　東京都中学校地域別陸上競技大会
男子1年走幅跳　多摩西部1位　多摩全体3位
男子1年1500m　都大会出場決定
東京都中学校総合体育大会陸上競技大会
男子1年走幅跳　1位(5m51cm)



柔道部　東京都中学校体重別柔道選手権大会
男子81kg級　第5位
東京都中学校体重別女子柔道選手権大会
女子48kg級　第5位
女子52kg級　第5位
女子63kg級　第5位
東京都中学校対抗柔道大会
男子団体戦　第5位