

## 正しい座り方・筆記用具の持ち方で集中力アップ

10月の教員研修会において、本校の生徒の「授業中の姿勢」についてアドバイスをいただきました。また、授業を見に行くと、「筆記用具の持ち方」が気になる生徒が多くいます。

正しい姿勢と正しい筆記用具の持ち方で長時間集中できるようになり、学習意欲も学力も向上します。

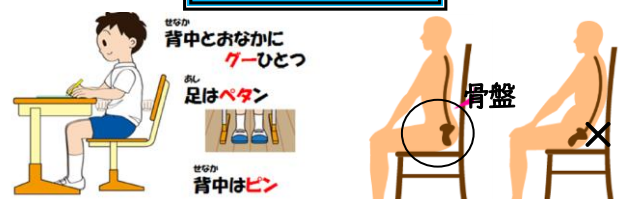
### わるい姿勢



背中が曲がっている 斜めに座っている 足を投げ出している

- ×集中力が続かない
- ×運筆(うんぴつ) = 自由にものを書く力が弱まる

### 正しい姿勢

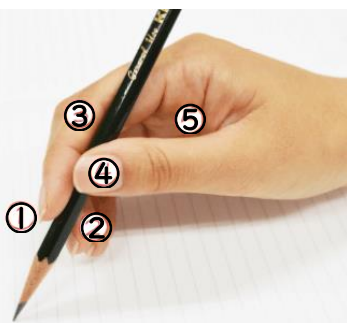


背中を伸ばす ☆骨盤を立てる 足裏を床に着ける

- ◎集中力が続く
- ◎正しい筆記用具の持ち方の基本となる

### 正しい筆記用具の持ち方

右利きの場合



- ①人差し指は指腹で上から押し当てる
- ②中指のつめの根本の左側で支える
- ③人差し指は軸にぴったり着ける
- ④親指は人差し指より上にして指腹でやさしく支える
- ⑤手のひらは卵をにぎったような空間をつくる

- ◎疲れにくくなり、集中力↑
- ◎正しく、すばやく書ける
- ◎姿勢がよくなる

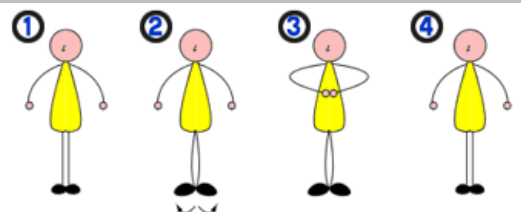
何事も基礎・基本が大切です。中学生になって、すぐに座り方や筆記用具の持ち方を直すことは難しいと思いますが、意識して続けることにより、一定時間集中して学習に取り組むことができる基礎を身につけてください。

ちなみに、「骨盤を立てる」ことは、すべてのスポーツの基本でもあります。詳しくは、「白樺のポーズ」で検索してみてください。

#### 《参考》 「骨盤を立てる」方法

しらかば  
白樺のポーズ

検索



# 体育的活動 よくがんばりました

好天に恵まれた10月24日(土)、体育的活動が開催されました。当日は、学年毎の時差登校で、該当学年の保護者の方には、生徒たちが一生懸命取り組んでいる姿を参観していただきました。種目は、全員リレー、ビッグジャンプ、男女選抜リレー。仲間と団結して全力で競う姿、お互いを称える姿等、久しぶりに生徒たちの明るい笑顔を見ることができました。



## 運動部 大会の結果

### ◇サッカー部

【練馬区新人大会】

予選リーグ **祝1位通過**

決勝トーナメント

1回戦 VS 貫井中・桜学園中 ○ 2-1

2回戦 VS 開進一中 ● 0-6

順位決定リーグ **祝練馬区6位・ブロック大会出場**

VS 開進二中 ● 0-1

VS 武蔵中 ● 0-7



### ◇女子バレーボール部

【練馬区新人大会】 **祝練馬区5位・ブロック大会出場**

1日目 VS 石神井西中 ○ 25-6

VS 開進三中 ○ 25-16

VS 大泉学園中 ● 10-25

2日目 VS 三原台中 ○ 2-1

VS 大泉西中 ○ 2-0

VS 大泉学園中 ● 0-2

3日目 VS 光が丘一・旭丘中 ● 0-2

VS 中村中 ○ 2-0

【第3ブロック新人大会】 **祝ブロック6位・都大会出場**

1日目 VS 中野四中 ○ 2-0

VS 開進四中 ● 0-2

2日目 VS 大泉西中 ○ 2-1

VS 高井戸中 ○ 2-1

3日目 VS 八坂中 ● 0-2



### ◇男子バスケットボール部

【練馬区民大会】 予選リーグ3位

VS 田柄中 ● 17-56

VS 光が丘三中 ○ 53-12

VS 都大泉附属中 ● 18-20

VS 大泉中 ○ 32-13



### ◇女子バスケットボール部

【練馬区民大会】

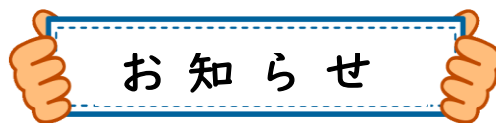
予選リーグ **祝1位通過**

決勝トーナメント

1回戦 VS 開進一中 ● 47-50



**がんばれ!! 大北中**



### 【展覧会等の中止・校内作品展の開催】

残念ながら、東京都公立学校美術展覧会、練馬区中学校生徒作品展は中止となり、練馬区小中学校連合書き初め展は、校内での実施となりました。

本校では、2月13日(土)に、各教科の校内作品展を開催いたします。

### 【修学旅行積立金の返金】

大変遅くなり、ご迷惑をおかけいたしております。現在、キャンセル料金の公費負担の手続きを練馬区が進めております。11月下旬から12月末までに、旅行会社より、各ご家庭の口座に積立金を全額返金いたします。

### 11月の主な行事予定

2日(月) 夢・未来プロジェクト  
3日(火) 祝日 文化の日  
6日(金) 面談終  
9日(月) 朝礼(校庭)  
13日(金) 避難訓練  
14日(土) 学校公開 道徳授業

17日(火) 定期考査(理・英・美) 給食なし  
18日(水) 定期考査(数・国・音) 給食なし  
19日(木) 定期考査(社・保体・技家) 給食あり  
20日(金) 3年 復習確認テスト  
23日(月) 祝日 勤労感謝の日  
25日(水) 1年 働く人の話を聞く会  
28日(土) 土曜授業