

2学年だより

上越市立城西中学校
R 4. 9. 9 No.20

校長先生から学ぶ ～やる気スイッチON～

8日(木)、校長先生から特別授業をしていただきました。内容は、①「知能を支える3要件」、②「やる気」について、③「覚える」ということについてです。

- ① 知能を支えるためには、1 論理 2 言語 3 熱意の3つが大切である。
- ② 「やる気」には、「システム」が大事であること。
「システム」とは、「習慣」であること。
- ③ 「覚える」とは、情報を何度も引き出すことで、覚えるということ。



どれも私たちの身近な姿にたとえて話していただきました。また、これらは、勉強だけでなく、学校生活の様々なところで生かしていけることであると教えていただきました。

～～特別授業の感想～～

今までは、いつもやる気が出ないからやらないという場面がたくさんあったけれど、今回お話を聞いて「やる気」が出なくても、やる気が出るように頑張りたいと思いました。まずは、姿勢と表情から心がけてみたいと思います。

校長先生の「十代のころにつけた習慣は人生の宝物」という言葉が心に残りました。



「脳は入力される言葉よりも、引き出させる言葉を覚えようとする」という言葉が、その通りだなと思いました。ずっと前から悩んでいた「ゲームのことは覚えられるのに、勉強のことはなかなか覚えられない」という悩みが解決したように感じました。これからは苦手なことにも興味をもって挑戦し、定期テストや授業に生かしていきたいと思いました。

11 海馬



脳波
γ波 (ガンマ波)
β波 (ベータ波)
α波 (アルファ波)
θ波 (シータ波) ...記憶の獲得
δ波 (デルタ波)
リップル波...記憶の復習、固定

校長先生の話はとてもおもしろかったです。実は話していた内容について今取り組んでいて、そこから良い点を取ることができました。集中 BGM (α波〈アルファ波〉θ波〈シータ波〉) が重要なのだと思いました。

校長先生の「目をつむって横になるだけでもリラックスできる」という話を聞き、自分の体や脳のために少しでもリラックスすること、睡眠時間を多くとって、普段の生活や、授業をよく受けられるようにしたいと思いました。

体育祭について

生徒実行委員と代表職員との協議により、以下のように決定しましたのでお知らせします。

今年度の体育祭は、9月16日（金）と22日（木）2日間で実施することになりました。

16日（金） 「開会式」「全校大玉送り」「各学年学級対抗リレー」「応援パフォーマンス（中間発表）」など。
午前で競技終了。給食後下校（14時ごろ）

22日（木） 「全校綱引き（男女）」「各学年学級対抗リレー」「応援パフォーマンス」「選抜リレー」など。
午前競技及び閉会式、解団式終了。給食後、片付けなどを行い、15時ごろ下校完了。

ただし、16日（金）が雨天、荒天等で実施できなかった場合は、感染状況分析をもとに、22日（木）一括開催するか、22日（木）26日（月）の分散開催とするか判断します。

来週の予定

体育祭の練習が始まります。感染防止のため、軍の練習時間を分散して行います。

日	朝	1	2	3	4	昼	5	6	放課後	備考
12月	朝読書	特別編成授業 黄軍	特別編成授業 青軍	特別編成授業 桃軍	特別編成授業 黒軍	給食	授業 紅軍		部活なし	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭に向けての軍の練習が始まります。今日は、大玉チーム分け競技確認、応援練習です。 ・終学活終了 15:10 ・生徒下校完了 15:25
13日	朝読書	特別編成授業 桃軍	特別編成授業 紅軍	特別編成授業 黄軍		給食	授業 青軍	授業 黒軍	部活あり	<ul style="list-style-type: none"> ・今日は綱引きチーム分け競技確認、応援練習です。リーダーと協力して練習をしましょう。 ・終学活終了 15:50 ・部活動終了 17:45 ・生徒下校完了 18:00
14日	朝読書	特別編成授業 紅軍	特別編成授業 青軍	特別編成授業 黒軍	特別編成授業 桃軍	給食	授業 黄軍		部活あり	<ul style="list-style-type: none"> ・軍練習が3日目となりました。今日は、応援練習に全集中です。 ・終学活終了 15:10 ・部活動終了 16:45 ・生徒下校完了 17:00
15日	朝読書	特編授業	2年リレー	特編授業	大玉送り 入退場	給食	打合せ 委員会	事前準備	部活なし	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭予行練習です。時間で区切りながら行います。 ・終学活終了 13:45 ・体育祭準備 14:00～ ・生徒下校（最大で）～15:30
16日	朝読書	体育祭「全校大玉送り」「学級対抗リレー」「応援パフォーマンス」				給食	片付け	終学活	部活なし	<ul style="list-style-type: none"> ・体育祭当日です。最高のパフォーマンスができるように。 ・終学活 13:45～ ・後片付け 14:00～ ・生徒下校（最大で）～15:00
※雨天延期：その際は、特編1～5限、部活あり										

保護者の皆様へ

体育祭については、本日配付された「令和4年度体育祭日程変更について」の文書をご確認ください。



〈 今週の放課後活動の様子です。応援リーダーは、2年生の各教室で行いました 〉