

飛躍 part 3



2024年（令和6年）
9月27日（金）
第169号

最後の体育大会を全力でやり切ろう!!!

ようやく朝晩は秋の気配がするようになりました。中間テストの勉強は順調に進み、全力で取り組む事が出来ましたか。今回の結果をふまえ、行事があっても、次のテストに向けて対策を立てて取り組んでいきましょう。（次は11月1日の実力テスト）

さて、来週土曜日予定の中学校最後の体育大会に向けて、気持ちは入ってきているでしょうか。個人で参加するリレーはもちろん、生徒会種目、クラス種目の綱引き、夏休み前から取り組んできたダンス。どれも全力で取り組みましょう。特にダンスでは、手の位置や高さ動きの素早さ・・・など細部や大きな動きをすることにこだわって欲しいと思います。ダンスリーダーは、全体を見て支持が出来るようにしてください。

最高の体育大会になるよう、全員が協力して「心1つに!」。頑張れ78回生!!

新しい事や苦手な事を始めようとする、誰でも「なんとなくやる気が起こらない」と思います。精神科医の大野 裕さんは『まず始める』を心がけましょと言われてます。「深く考えずにまず手をつけてみると、それをきっかけに気力が湧いて、先に進めるようになる事が多くある」からだそうです。脳科学の視点からもこの考え方は効果的なのだそうです。

人間の脳の重さは、体重全体の2%ほどですが、エネルギーは全体の25%使います。人はエネルギーの浪費をしないように『今の状態を維持する』ように無意識に動こうとします。しかし始めれば今後はその状態を維持しようという力が働くのです。ですから『やる気』を起こすために『まず始める』事が重要なのです。

年齢が上がるにつれて、【現状維持】が安定して過ごしやすい環境になっていくのですが、若いみんなはまだ自分の本当の力を出せていません。自分が思っているより、もっとすごい力をたくさん持っているかもしれません。しかし【新しい事に挑戦し今までと違うことをやってみる】事には、勇気と決断が必要ですから、なかなか行動に移すことが出来ない事もあるでしょう。しかし今しか出来ない事もたくさんあります。まずは目の前にある事を全力でやってみると、新しい何かが分かるかも知れませんね。

来週の時間割です 9月30日（月）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	数学	社会A	学年練習	英語	理科	全校集会	
2組	英語	音楽		社会A	数学		
のぞみ	国語	音楽		社会A	数学		
3組	理科	国語		音楽	社会A		

10月1日（火）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	ダンス練習	音楽	英語	学年練習	美術	予行準備	
2組		英語	理科		国語		
のぞみ		理科	数学		自活		
3組		美術	国語		英語		

10月2日（水）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	体育大会予行				/	/	
2組					/	/	
のぞみ					/	/	
3組					/	/	

10月3日（木）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	ダンス練習	体育	社会A	国語	理科	家庭	
2組			数学	社会A	家庭	国語	
のぞみ			国語	社会A	家庭	英語	
3組			家庭	数学	社会A	理科	

10月4日（金）

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	行事
1組	全校練習	ダンス練習	数学	国語	体育大会準備		
2組			理科	美術			
のぞみ			自活	美術			
3組			英語	数学			

10月5日（土）

体育大会（雨天順延）※昼食準備

※午後から片付けがあります

※雨天時の時間割は後日お知らせします。

※授業になっても体操服と昼食は持ってきて下さい。（体育大会の練習あり）

