

明石市立大久保北中学校

第38回生

学年通信

しあわせなろう

2024年

4月8日

第149号

# 進級おめでとう！ いよいよ最終学年だ

「金魚鉢の法則」って知っていますか？金魚は金魚鉢の大きさに合わせて体型が変わると言われています。「小さな金魚鉢では、小さな金魚のまま。大きな金魚鉢では、大きな金魚へと成長する」。これは人間にも当てはまるのではないのでしょうか。

「目標」という器が大きいほど、人は大きく成長できる。人間は金魚と異なり環境を選択できます。これまでの2年間で学習はもちろん部活動、行事などさまざまな経験をしてきました。これから皆さんにはもっと大きな活躍の場があります。義務教育ラストの1年間、金魚鉢の中に入ったままの自分にせず、大海原へと泳ぎだすが如く成長して行ってほしいと願っています

## 理想の自分を思い浮かべて

江戸時代の禅僧・鈴木正三は「たとい雨降、雪降ともおもしろかるべし。童心の時には雪遊びをせしものと思出すべし」（悪天候を嘆くなよ。雨の日には雨を、雪の日には雪をおもしろがろうよ。子どもの頃には雨にはしゃぎ、雪で遊んでいたじゃあないか）と述べています。この鈴木正三の考え方に近いのが、イメージトレーニングです。最初から、自分には無理だ、できっこないなどとネガティブに考えるのではなく、成功した自分を繰り返し、イメージに取り入れるようにしていきます。

現在は解説等で活躍している、長野オリンピック（1998年）で金と銅、ソルトレークシティオリンピック（2002年）で銀を取ったスピードスケートの清水宏保氏は徹底的なイメージトレーニングで、161cmの体で世界一のスピードスケーターの座を堅守していました。もちろん、日頃から激しいハードトレーニングで体をつくりあげたうえではあるが、レースの際には、スタートから最高の記録でゴールする瞬間までを何度も繰り返しイメージに浮かべ、そのイメージに自分を重ねるようにしてレースを運んでいたそうです。

学習や行事、部活動やクラスの仕事、日々の生活でも同じです。自分にはやや重い課題を与えられた時、「これはそれだけ周囲の期待や評価が高いということなのだ。」と考え、課題をみごとにクリアした自分をイメージし、そのイメージに自分を重ねて取り組もう。成功の可能性はぐんと大きくなります。全てが最後になる3年生。日常生活、行事。下級生の見本となる自分をイメージし、各々が取り組もう。そして、自分の目標（進路）を達成したイメージをしっかり持ち、この1年を過ごしていこう。

# 4月の行事予定

日	曜	行事予定等	1	2	3	4	5	6	給食	放課後	備考
8	月	着任式・始業式 生徒集会 キャプテン会	式	HR	(式準備)		☆	☆	×		
9	火	入学式(14:00~)	HR	HR	集会	☆	☆	☆	×		朝読スタート
10	水	給食開始 課題考査	総	テ	テ	HR	HR	☆	○		
11	木	課題考査	総	テ	テ	テ	HR	☆	○		
12	金	離任式 総:避難訓練	離任式	授	授	授	授	総合	○		
13	土										
14	日										
15	月	身体測定・視力検査 道:きまりについて	身体視力	身体視力	授	授	授	道徳	○		専門委員会 子ども安全の日
16	火		授	授	授	授	授	☆	○		
17	水	個人写真撮影	授	授	授	写真	授	☆	○		
18	木	全国学力・学習状況調査	国テ	数テ	質問紙	授	授	授	○		
19	金		金1	金2	金3	金4	金5	総合	○		
20	土										
21	日										
22	月		月1	月2	月3	月4	月5	総合	○		
23	火	尿検査	火1	火2	火3	火4	火5	HR	○		
24	水		水1	水2	水3	水4	水5	☆	○		
25	木	入部式	道徳	木2	木3	木4	木5	木6	○		
26	金	内科検診13:25~	金1	金2	金3	金4	金5	総合	○		
27	土										
28	日										
29	月										
30	火		火1	火2	火3	火4	火5	HR	○		

4月9日(火)の動き

1校時 HR 書類回収、自己紹介、学級組織など

2校時 HR 生活班決定

3校時 学年集会

※給食なし 部活動がある人は、再登校(体育館クラブ 15:30 登校、それ以外のクラブ 16:00 登校)

4月10日(水) | 総合 2国 3数 4HR 5HR ※給食スタート

4月11日(木) | 総合 2社 3理 4英 5HR

## 新年度の提出物

期限を守って余裕を持ってしっかり出そう(ご協力をお願いします)

8日締め切り...○雑巾2枚 ○修学旅行表紙絵デザイン

11日締め切り...○5科の総整理(春休み課題)

12日締め切り...○保健調査票 ○家庭環境調査票 ○結核問診票 ○運動検診問診票

○修学旅行参加確認書 ○マリン体験確認書 ○修学旅行前健康調査書