



校長だより 第41号

すてきな島



H28.1.13 日間賀中学校長 井本 仁

「あいさつは先に」
「返事は大きく」
「気づき、考え、行動する」

あけましておめでとうございます

新しい年を迎えました。保護者の皆様、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期はどの学年にとっても大切な期間となります。3年生は、卒業まであと2か月をきってしまいました。仲間と一緒に過ごせるのもあとわずかですので、1日1日を大切にしてほしいと思います。そして、2年生は4月から、最上級生。1年生はいよいよ先輩になるわけです。1・2年生は、それぞれ心構えの期間ともいえますので、この3学期、自覚をもってぜひがんばってほしいと思います。

新年に誓う会

1月8日、「新年に誓う会」が行われました。新年を前向きに取り組もうとする意欲を高めるために毎年行っている行事です。今の気持ちを持ち続け、今年も良い年だったと思えるようにがんばってほしいものです。私も、周りのすべての人に感謝をしながら、自分自身をもっと成長できるように努力していきたいと思います。



3年生



2年生



3 学期始業式の話

新しい年が始まりました。あけましておめでとうございます。

3年生は、卒業式まであと2か月。仲間との時間を大切にしてください。そして、自分の進路を決める大切な時期となりますので、悔いの残らないよう努力してほしいと思います。また、2年生は4月には最高学年、1年生は先輩となります。これまで以上に、自覚をもって生活をし、自信をもって大丈夫といえるよう、3学期を過ごしてほしいものです。

さて、「集中力」についての話をします。

勉強などをするのに、ただ時間をかけるだけでは、なかなか力がつくものではありません。いかに集中して取り組むかということが大切になります。集中力を高めるための方法というのはいろいろありますが、その中で少し紹介したいと思います。

① 自分で時間を区切る

「もし、今日が人生最後の日だったらどうするか」と言われたら、何でも集中して取り組もうと考えるはずですが、これは、時間が限られているからです。集中力の持続時間は、平均40分から50分とも言われています。自分で時間を区切ることにより、集中しやすくなるものです。

② 自分でスイッチを入れる状況をつくる

例えば、この机に座ったら、スマホなど他のことを絶対にしないと決めたり、アラームを設定して、アラームが鳴ったら必ず勉強を始めるようにしたりするなど、自分でスイッチを入れる状況をつくり、集中できるようにします。

③ 自分へのご褒美をつくる

何かご褒美があると、がんばれるものですよね。例えば、45分集中して勉強をがんばったら、スマホを15分やってもよいなど、がんばったことへのご褒美を自分で設定するという方法もいいのではないのでしょうか。

自分に合った方法を考え、工夫して、集中力を高めながら、いろいろなことに取り組むといいなと思います。