



学校便り

日々新たに

学校教育目標

知・徳・体の調和のとれた生徒を育成する

鏡野町立
鏡野中学校

令和6年
12月24日(火)発行
第9号

文責 椋代 孝

【1月の生活目標】新年の決意をしっかりとって生活しよう～規律を守り授業に集中しよう～

やる気スイッチを入れよう

12月も後半に入り、あと10日ほどで今年も終わり、あっという間に2024年が過ぎようとしています。11月21日(木)、22日(金)に3年生、そして11月26日(火)・27日(水)に1、2年生の2学期末テストが行われました。生徒の皆さんは、2学期、そして今年最後のテストに一生取り組んでいました。12月20日(金)、23日(月)には、三者懇談が行われ、2学期の成果と課題について担任の先生から話がありました。3学期(来年)に向けての、2学期の課題を元に、意気込みをもって冬休みに入ります。明日から冬休み、計画的に充実した休みを過ごして欲しいと思います。

しかしながら、やらないとわかっているのに、寒くてなかなか気持ちが前向きにならず、だらだらと過ごしてしまうこともあるのではないかと思います。また、特に3年生は、1月末には私立の入試が始まります。その意味でも、冬休みは大変大切な休みです。有意義な冬休みを過ごして欲しいと思います。

では、その休みを有意義に過ごせるためには、どのようにすれば良いのでしょうか。TVにもよく出演されている脳科学者の池谷裕二先生(東京大学)が、やる気スイッチの入れ方について述べられています。この先生は、やる気スイッチを入れるには、4つの方法【B E R I】が大切だといっておられます。脳科学の視点から効果的なやる気スイッチの入れ方について述べられているので、紹介します。

1、「Body」体・・・やる気は待つのではなく、迎えに行く

Body=体を動かすこと=やる気が出たらしよと思うていることを、やる気が出るのを待たないで始めてみるということです。身体は脳によって動かされている思われがちですが、本当は逆で、体が主導権を握っています。「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しい」のです。「やる気がでたからやる」のではなく、「やるからやる気がでる」のです。

具体的には、「やる気が出たら終わらせようと思っている勉強」を始めるために、まずは、「机に向かう」ことです。「机につく」とやる気もでてきます。

2、「Experience」経験・体験・・・いつもと違うことをする

人間の脳は新しいことや未経験の出来事に遭遇すると活発に働きます。日頃と違うことをやってみる。勉強の仕方を変えてみる。そんな一歩からやる気スイッチが入ります。

3、「Reward」報酬・・・ご褒美を考える。

人間の脳は精密で繊細ですが、実は単純です。ご褒美をもらえるとその行動を繰り返すようになります。1点気をつけたいのは、小さなご褒美と小さな目標にすること。ご褒美が中々手に入らないとせっかく入ったやる気スイッチもOFFになってしまうこともあります。小さな目標を設定して着実にご褒美を受け取れる計画が大切です。

また、最初から大きなご褒美を用意してしまうと、次のご褒美がさらに高額になってしまうため、ここまでやったらおやつを食べる、漫画を読むなど、小さなご褒美から始めてみましょう。

4、「Ideomotor (イデオモータ)」・・・なりきる

聞きなれないかもしれませんが、例えばジョギングを始めようと思っているのであれば、まずはウェアを揃えて鏡に向かってみたり、勉強するときには、文房具をそろえたりすることです。なりたい自分になった自分をしっかりと意識することで、やる気スイッチが刺激されます。

どうでしょうか?何か1つでも実践してみてください。そして、明日から始まる冬休みは、自分自身の弱い心に負けず、将来の自分の成長のための過ごし方をしてください。そして、308名全員が「有意義な冬休みだった!」と3学期に再会できることを期待しています。

鏡野中学校

AWARD

【岡山県児童生徒絵画展】

特選
準特選

おめでとうございます

【苫田郡児童生徒絵画展】

特選
準特選

入選

【苫田郡久米郡中学校科学作品展】

準特選
入選

【第43回全国中学校人権作文コンテスト津山大会】

優秀賞

【JA共済岡山県小・中学生「交通安全ポスター」コンクール】

入選

【JA共済岡山県小・中学生「書道」コンクール】

入選

第2回学校運営協議会

12月4日(水)に第2回学校運営協議会が行われました。授業参観、そして、鏡野町の子どもたちに「どのような人に育って欲しいか」「力をつけるためにどんな活動ができるか」のテーマを元に意見交換を行いました。委員の皆様、お忙しいところ参加いただき大変ありがとうございました。



三者懇談、大変お世話になりました

保護者の皆様、12月20日(金)・23日(月)の三者懇談、ご多用のところ、参加いただきありがとうございました。

2学期の学習面、生活面、学校行事への取組、3年生は進路に関すること等についてお話をさせていただきました。2学期を振り返り3学期につなげていければと考えています。

今後ともよろしく
お願いいたします。

1月の予定

7日	(火) 登校日(3年)・校内テスト	23日	(木) 私立1期入試・3年家庭学習
8日	(水) 始業式・課題テスト(1・2年)		町標準学力検査(1・2年)
9日	(木) 3年家庭学習日(午後)	24日	(金) 私立1期入試
	課題テスト(1・2年)		R7年度全国学力学習調査
11日	(土)～13日(月) 学校内全停電		(理科サンプル問題)
14日	(火) 町長との意見交換会		R6年度岡山県学力定着状況確認テスト
15日	(水) 職員会議・校内研修		(国・数) 1・2年
17日	(金) 45分×4時間授業 1・2年生給食後下校、	25日	(土)～26日(日) 学校内全停電
	3年生面接練習	27日	(月) 1年生地域交流学習
18日	(土)～19日(日) 学校内全停電	28日	(火) 2年生教育講演会
20日	(月) 3年家庭学習(午後)	29日	(水) 学年末テスト(3年)
	1年生地域交流学習(1年)	30日	(木) 新入生入学説明会
22日	(水) 校内研修	31日	(金) 第2回PTA役員選考委員会