



校訓「咲き誇る」

伊豆の国市立大仁中学校

学校だより No. 4

令和2年7月21日（火）



## 良質な生活を良質なルーティンから

本来ならば夏休み目前になるはずのこの時期、令和2年度の教育活動は、まだ緒に就いたばかりの状態です。とは言え、これまでにあった日常の風景が戻ってきているのも確かです。朝の健康観察、マスクの着用、こまめな手洗い、消毒、換気、密接・密集の回避など新たに加わった生活様式も定着し、常態化しつつあります。その中で、「登校し、級友とふれあい、共に授業を受け、給食をとり、部活動を行い、帰宅する」という日常が連続するようになってきました。先日は、今年度最初の定期テストが実施されたところです。

「お決まりの所作や日課」のことを英語ではルーティン (routine) と言いますが、最近では日本でもよく耳にするようになりました。ルーティンと言えば、元メジャーのイチロー選手のそれはあまりにも有名でした。道具を大切に扱うことや打席に入り打つまでの所作等がおなじみですが、実は彼の日常生活そのものがルーティンと言ってもおかしくなかったそうです。よい仕事をするために、試合から逆算して就寝時刻、起床時刻、食事の時間等すべてのスケジュールが決まってくる。好きなものを好きなだけ食べ、好きな曲を何時間でも繰り返し聞いている。ストレスのかかる仕事で成果を上げるために、それ以外の場でいかにストレスのない状態に自分を置くか、というところにルーティンの秘訣があったようです。

自身の可能性を広げ伸長することが生活の中心となる中学生にとっても、ルーティンはあながち捨てたものではありません。脳科学的にも、ルーティンは集中力を増すとされています。予期せず寝坊したときに慌て心乱れることを想像すれば、毎日同じ時刻に起床することがいかにストレスフリーであるかは明白です。実は同じ時刻に就寝したり同じ時刻に登校したりすることは、有益なのです。また、現在、各家庭で朝の検温を行っていますが、自分の体温を確認し、元気な状態を自覚して一日をスタートすることも、一石二鳥のかなり良質なルーティンと言えます。試験や部活動などここぞという場面で力を発揮するために、自分のルーティンをもち実践することをお勧めします。

6月より市内の小中学校に「電子黒板」が導入されました。そこにデジタル教科書が配備されている教科もあり、授業ツールとしての活用が始まっています。教員にとっては、毎朝その電源を入れることや、授業のどこでどのように使用するか考えることがルーティンとなっています。大中学生の授業への取組は、その態度もさることながら、生徒間のやりとりに参観する者の関心が奪われることがよくあります。一言で言えば、見ていておもしろい。学習課題にもよりますが、多面的・多角的な発言が飛び交います。目下、この学ぶ姿勢と教員、そしてICT機器のコラボレーションを楽しみにしているところです。遅ればせながら、保護者・地域の皆様に対し、7月30日に授業参観の機会を用意させていただきました。「三密」に留意しての参観となりますが、学校の様子を見ていただき、ご意見・ご示唆を賜りたいと考えております。

(文責 校長)

## 田方フレンドリーマッチへの意気込み

本年度は、中学総体が中止になりました。田方地区は、代替えとして、7月23日(木)より田方フレンドリーマッチを行います。また、吹奏楽部は、8月1日(土)に田方地区音楽発表会に参加します。各部の部長に意気込みを聞いてみました。

野球部 三山さん：このメンバーで野球をするのは最後になります。みんなで一つになって、全試合勝利できるように頑張ります。

男子テニス部 田口さん：僕たちは最後の大会にかける思いが人一倍強いと思います。だから、中体連がなくなっても悔しいけど、最後まで手を抜かずにみんなで頑張ります。

女子テニス部 山口さん：最後の大会なので一番いいプレーをして悔いの残らない試合にしたい。3年生は今まで練習を頑張ってきました。その成果を試合で発揮できるように残りの部活を真剣に取り組みます。

男子バレー部 周藤さん：県大会出場を目標にやってきましたが、中体連がなくなってしまったので、最後の試合は、1セットも落とさず勝っていきたいです。

女子バレー部 日向さん：最後の大会では悔いの残らないようにプレーをして7人全員で笑顔で終わりたいです。また、今までコーチや先生に言ってもらったことを思い出しながらプレーしていきたいです。最後の1点まで諦めず、ボールをつなぎ攻めのバレーをしていきたいです。

男子バスケット部 野田さん：三年生の四人は、二年間バスケットに対する熱い思いをもって一生懸命練習してきました。今までお世話になった先生方、後輩のみんな、保護者の方々への感謝を忘れず、恩返しをするような気持ちでフレンドリーマッチに臨みたいです。応援よろしくをお願いします。

男子卓球部 小池さん：日頃の成果を発揮して、悔いのない試合にしていき、練習に積極的に取り組んでいきたいです。相手のことをしっかりと分析して頑張っていきたいです。また、楽しんで試合をしていきたいです。

女子卓球部 瀬戸さん：私たち女子卓球部の目標は、最後まで諦めないこと、どのチームにも負けない応援をすること、楽しむことです。この二年間の練習を無駄にしない、悔いのない試合をしてきます。

サッカー部 杉村さん：フレンドリーマッチは自分たちにとって最後の試合、大会となるので勝っても負けてもこの部活に入ってよかったと思えるように自分の全力を尽くして頑張りたいです。

剣道部 阿部さん：今までお世話になった高木先生、越智先生のためにも「勝利」という形で感謝を伝えていきたいです。そのためにも残り少ない部活動を工夫してやっていきたいです。

陸上競技部 三浦さん：部長として学校一雰囲気の良い部活づくりを心がけていました。三年間、ともに練習してきた仲間と最高の思い出をつくれるよう頑張りたいと思います。

吹奏楽部 飯田さん：夏のコンクールが中止だと知ったときはとてもショックでしたが、仕方がないことです。幸い、8月1日2日に演奏する機会をいただくことができました。限られた人になってしまいますが、私たちの音楽を届けられるのがとてもうれしいです。残りの間、後輩たちに吹奏楽の楽しさを伝え、最後に良い演奏ができるように頑張ります。

美術部 丹藤さん：制作に集中したり後輩が活動しやすいような環境を整えたりして残された部活の時間を有意義に使っていきたいです。



生徒の発信力強化のための英語指導力向上事業授業研修会が行われました。みんな終始楽しそう、かつ真剣に活動に取り組んでいる様子が印象的でした。



## 1年生 ジオ講座

【生徒感想】

- ・特に印象に残ったのが、伊豆半島は違うところから来て、日本列島にくっついたということです。私は、最初から日本列島にあったのかと思っていましたし、南の方から噴火しながら移動したということも初めて聞きました。勉強になりました。
- ・ジオの説明はとてもわかりやすかったです。特に分かったことは陸上火山と海底火山の違いです。陸上火山は斜面が緩やかになっていたり、低くてギザギザしている山が見られます。その他にも、大陸は移動していたことは知らなかったです。もっと詳しく知りたいなと思いました。