共に、
学び・考え・行動する生徒の育成

ちょうちゅうかわらばん
長中瓦版

藤沢市立長後中学校
学校だより

〒252-0807 神奈川県藤沢市下土棚 590 番地　0466(44)0341　　2023.6.1　No. 3

「定期テストがないと、うちの子は勉強しません」からの脱却

私は毎日の晩酌が習慣になっていた時、健康診断前の１週間だけアルコールを抜き、検査結果をよくしようとあがいたことがありました。

普段は、宿題が出されたときだけ机に向かう生活をし、定期テストの１週間くらい前から教科書をまとめたり、問題を解いたり、いわゆる一夜漬けのような勉強をしてテストに臨むのは、私の健康診断前に似ています。

検査後、生活習慣の改善についてアドバイスを受けたら、それを機に睡眠や食事を意識し、健康維持・増進について自分から取り組むことが理想でしょう。同様に、テストの結果から自分の課題を洗いだし、計画的にコツコツと努力をしながら、どんどん進んでいく授業の予習・復習、さらに上級学校受験の準備のための勉強等、様々な学習に取り組むことが理想ですね。

さて、それを実行できている方もいらっしゃいます。しかし、健康も必要な学習も、**自覚症状がない**ときにはなかなか本気になれません。大人は「今日は仕事がとても上手くいったので、休肝日だけどご褒美の一杯」と、子どもたちも「今日は疲れたから明日の予習はなし」といいわけしながら、つい自分を甘やかしてしまいます…。よくよく考えると、大人は子どもたちに、とても難しいことを求めているのです。実際に、理想のとおりにするのは難しいので、塾や習い事に通わせているご家庭が多いのだと思います。

さて、健康診断の結果が出てから、数値の改善に努力するよりも、日常的に健康的な生活をしていく方が、より健康への意識が高いと言えます。

それと同様に**「定期テストを理由に勉強する・させる」よりも**、目指しているのは、学習することの意義・楽しさを理解して、**知りたいから学ぶ、将来の自分・社会のために必要なスキル・資質を身につけたいから学ぶ**姿です。

長後中学校では、主に総合的な学習の時間に「進路・生き方学習」として、キャリア教育（生涯にわたっての自己肯定感、社会貢献できる資質・能力の育成）、シチズンシップ教育（よりよい社会づくりに参画する意欲と能力の育成）に取り組んでいます。

目指す将来の自分や社会をイメージして、それに向かって努力していく、その支援をしていく教師・学校でありたいと思っています。

体育祭へ向けて　5/29～6/10

5/29 結団式　家庭部製作「ちょ後梨ン」

5/31　練習開始

体育祭は、子どもたちの成長を保護者の方に見ていただくために休日開催にしています。生徒の皆さんの体育祭のねらいは、「学級・学年・ブロック・生徒会が一致協力し、団結を高める」「競技を通して体力の向上を図り、ルールを学ぶ」とあります。先生達が期待する体育祭の真のねらいは、3 年生が

ブロック内のリーダーとして下級生を指導していく活動を通して、3 年生としての自覚を深め、リーダー性を向上させ、精神的にも成長することです。そして校長として体育祭に期待することはさらに、保護者の方に我が子の成長を、さらに他の生徒の成長も同じように見ていただき、共に喜び合いたいということです。

ブロック対抗という形ですので、勝ち負けがつきます。しかしそれはたんにがんばるきっかけにすぎません。真剣に競技に打ち込んでいるうちに、勝負の相手は自分自身であることに気づきます。

生徒たちの心と体の成長が感じられる大切な行事です。今年度はご家族の人数制限はありません。当日多くの方のご来場をお待ちしております。

５／２８　PTA 成人委員会主催
「合気道体験～心とカラダの護身術～」

「ほんとうに!?」目の前で起きていることなのに信じられません。合気道の戸田先生が少し身体を動かしただけで、軽々と投げ飛ばされてしまうお弟子さん。これから始まる体験にわくわくが止まりません。「よい姿勢で立ってください」。生徒が背筋を伸ばして胸を張り、少しあごを引いて完璧な姿勢をとりました。しかし、先生が生徒の肩に手を置いて少し後ろに引くと、簡単に姿勢がくずれてしまいます。ところが、足の親指を意識してしっかりつま先立ちをし、そっとかかとを下ろす、これを 3 回ほど繰り返して立ちます。そして、おへその下の恥骨の上あたりの一点（臍下（せいか）の一点）に意識をもっていくと、先ほどのように肩に手を置いて後ろに引いてもびくともしません。

「臍下の一点」は、自分では力を入れられない点で、心を静める場所であるということでした。

「臍下の一点」に意識を集中しているときは、先生が突然大声を出してもびくっとなりません。「心を落ち着かせる」とは「臍下の一点」に心を静めることと理解できました。

また、しようとしていることに心を込めてその動作をすると自然にその状態になっているのだと先生がおっしゃいました。例えば、拳をきつく握って力を入れて伸ばした腕は、曲げられてしまいます。しかし、壁に掛かっている時計を指さすために伸ばした腕は、誰かがその腕を両手を使って曲げようとしても曲がりません。指先まで気が通っている状態だからだそうです。大事な試合や試験の前など緊張してしまう場面で是非、これを試してみてください。

また、こんなお話もしてくださいました。「やりたくないことはしなくていいけれど、しなくてはいけないことをしないと、したいことができなくなる」「中学生は、勉強しなくてはいけない。勉強ぎらいだから勉強をしなくていい、とは言えない。しなくてはいけないことを、だらだら、いやいやしていると、疲れたり時間が余計にかかったりして、本当にしたいことができなくなってしまう」

仕事、家事、育児や介護…。大人もおっくうに感じてしまうことがありますね。それらをいやいやしていてはよけいに疲れて身にならない、前向きにすることで無駄なエネルギーを使わずに時間も短縮できて、本当にやりたいことをすることができるということですね。

さらに間合いのお話もしてくださいました。駅のホームなどでスマホの画面をずっと見入っている人は何かが自分の間合いの中に入ってきても気づかないと。「本人は「突然不審者が来た」と言いますがそうではありません」元々は間合いの外にいたのにあなたが意識をスマホに集中していたために、危険を感じるほど間合いの内側に入られるまで気づかずにいたということでした。

当日は興味深いお話を伺い、驚きの体験をさせていただきました。戸田先生と道場の皆様、成人委員会の皆様、参加してくださった皆様、ありがとうございました。

７月の主な予定　※変更する場合があります

３（月）	専門委員会
４（火）	2 年「仕事の学び場 Jr.」
６（木）	評議委員会
12（水）	三者面談　～19 日
20（木）	全校朝会　⑤大掃除
21（金）	夏季休業　8/30 まで
	最終下校時刻　18:15