



東中学校だより(6) 令和4年8月19日

莞あかくそびえて建てり

校歌の一節より

佐久市立東中学校 〒385-0007 佐久市新子田 1396-1 Tel. 67-2392 文責: 召田幸司(教頭)



86日間の2学期はじまる！

夏休みが終わり、8月19日に2学期始業式が行われました。各学年の代表生徒は、それぞれ確固たる志をもって2学期を過ごしていこうというものが伝わってきました。

校長先生が考えておられた全文を紹介します。「個人レベルでも時間を守る(タイムマネジメントできる)」東中生になっていきましょう！

さて、長い夏休みが終わって、いよいよ2学期の始まりです。ここでみなさんに考えてほしいことがあります。それは「時間を守る」ということです。

これは、3年生の修学旅行の時、奈良の法隆寺で記念写真を撮った時の様子です。

他の学校がなかなか並べずに、撮影に時間がかかっていたのですが、東中はさっと並んですぐに撮影ができました。きっと普段から「時間を大切にすること」を意識しているのだと思います。このように、集団ではしっかりと時間が守れているのが、東中生の素晴らしいところです。

では個人のレベルではどうでしょうか。自分だけに関わるような時も、しっかりと時間を守れていますか？

身近な例で言いますと、例えば「ゲームは1日1時間」というような目標、ルールを設けているとします。

これを守るのなら問題はありません。ですが、もしこのルール(約束)が守れないとしたら、その原因を考えて、守れるようにしていくことが、大人になっていくための大事なステップだと考えます。時間を守るために取り組むことを「タイムマネジメント」と言います。

まず、ゲームを1時間で終われないとしたら、その原因を考えます。

- 1 ゲームの魅力に負けてしまう
- 2 友だちと対戦していて終われない
- 3 いいところだと終わりにする機会を逃す
- 4 その他

などが考えられます。その原因に対して、タイムマネジメントでは、いろんな角度から1時間でゲームを終わりにできるような工夫を考えます。

例えば

- 1 区切りをつけよう

どこまでやるかを決めます。ここでは「1時間」と決めているので、それを守ります。あるいは、どのステージで終わりにするかを決めて、誰かに伝えておきます。誰かに伝えるという事が大事です。

- 2 初期行動を工夫しよう

とりあえず他の活動に入る。例えばとりあえずペンを持ってみる。とりあえず教科書を出す。とりあえず1行だけ書いてみる。また、終わるための合図を決めておきます。例えばゲームを終わらせるための音楽を決めておく、などです。

- 3 物理的距離を置こう

時間が来たら、時計を近くに置き、スマホを見えないところに置いてみます。また、あえて充電せずに、残量が5%になってもそのまま続けて、電池が終わったらゲームも終わり、と決めます。

- 4 インセンティブ(報酬)を設ける

ゲームを終わりにしたら1つ飴をなめるとか、飲み物を飲むとか、そういったインセンティブを設けておきます。また大きなご褒美と小さなご褒美を使い分け、いいところでもガマンして終わりにしたら大きなご褒美にするような工夫をしてみます。

- 5 意思表示をする

友だちが関わっているような場合は、1時間でやめるという自分の意思をあらかじめ友だちに伝えておきます。あるいは途中でやめるような言い訳を考えておきます。また、自分が他のことに集中するために今夜はできない、という意思表示をSNSや友だちに伝えます。

東中生のみなさんは、集団の中で時間を守ることが、レベル高く出来ています。それを個人のレベルでもできるようにするにはどうしたらいいか。みなさん各々で考え、学校だけでなく、家でも、あるいは他の場面でも時間を守ることができる人になってほしいと思います。それが生活の質の向上につながり、それが部活で好成績を出したり、また進路実現につながったりすると思います。そんなことを頭の隅に置きながら、2学期の86日間を過ごしてください。



1・2・3年の宿泊行事成功！

昨年度は全ての学年で宿泊行事が実施できたわけではない一年間でしたが、今年はコロナ対応をより行いながら宿泊行事を計画し、夏休み直前と夏休み中に感染状況を踏まえつつすべての学年で宿泊行事をなんとか実施することができ、学び多き行事をそれぞれの学年が経験できました。

(1) 1年臨海学習〈7/26(火)～27(水)〉～上越臨海学習～



穏やかな上越の海での海水浴は開放的でとても楽しめました。夜のビーチファイヤーでクラスの団結もより深まりました。

(2) 2年登山学習〈7/26(火)～27(水)〉～八方尾根登山～



天候には恵まれ、雲の合間から唐松岳の山頂が見えました。2日目は朝、大雨であったにもかかわらず、オリエンテーリングの時間は雨もやみ、和気あいあいとチェックポイントをまわられました。

(3) 3年修学旅行〈7/19(火)～21(木)〉～奈良・京都～



3年ぶりの本校としての古都への修学旅行となりました。4月の計画が8月に延期されましたが無事実施できたことが何よりでした。