



梶田の里

八王子市立梶田中学校

令和2年2月5日

学校だより No.28

〔SNS 学校ルール〕〇午後10時以降は使わない 〇勉強のときはスマホから離れよう 〇悪口は書かない。悪口があってもスルーする

1年スキー移動教室

スキー移動教室が終わり、3週間ほどが経とうとしています。詳細は1学年の学年だよりで紹介されていましたが、全体的にはよく取り組めたと思います。1月16日(木)の初日、宿舎に到着し、入舎式・開校式のあと、1回目のスキー実習が始まりました。実習班ごとに「よろしくお願いします!」と挨拶を交わし、インストラクターさんの指示でグレンデに向いました。経験者班は準備運動と基本的なことを確認したあと、リフトに乗って上がって行きました。初心者班は傾斜の緩いなだらかな斜面で、スキー靴の履き方やスキー板への装着の仕方、そして転び方・止まり方など、基本的なことの講習が続きました。



に立ち、発表する度胸と姿勢にとっても感心しました。また、会を元気に進めたスキー実行委員と全体を盛り上げてくれた皆さんにも拍手を送りたいと思います。

2日目、午前の実習は初心者班もリフトに乗り、山の上へ。なだらかな斜面でゆっくりと滑ったり、スキー板をハの字にして止まったりする練習。少しずつ慣れてきた子もいれば、まだ苦戦している子もいました。こちらがカメラを向けても余裕がない子もいました。

午後の実習は、各自コツをつかんだのか、多くの子が格段に上達していくのが分かりました。こちらが実習班を見つけ、声をかけると返事をしたり手を振ったりと、少し余裕も出てきました。林間コースの緩斜面も午前中よりも安定し、滑っていくスピードも速くなっていました。一方、経験者班はきれいな隊列で、実に気持ち良さそうにスイスイと滑っていました。やがて午後の実習も終わり、宿舎に戻りました。一日中実習だったので疲れているかと思いきや、夕食の前後の自由時間では部屋で楽しそうに過ごしたり、ホールでにぎやかに楽しんだりしている人もいました。

3日目、最後の実習が始まりましたが、ものすごい霧でした。この日はほとんどの班と残念ながら会うことができませんでしたが、初心者班も、初日とは見違えるように上手に滑ることができていました。よく頑張りました。

今回の移動教室のテーマは、「2年生に向かって ～セカンドステップへの一歩を踏み出そう～」でした。スキー実習及び宿舎での生活を含め、この3日間で、一歩を踏み出すことはできましたでしょうか。全体的には実行委員会を中心に、室長・食事係・美化保健係・入浴係もよく頑張りと、みんなもそれに協力していたと思い



ます。学年としては立派な集団行動、集団生活でした。今後の学校生活にも生かしてほしいと思います。個々に反省すべきことがある人もいましたが、今後の生活で挽回してほしいです。また、今回は体調不良で参加できなかったり、早く帰らなければならなかったりした人がいたのは残念でした。2年生の校外学習や3年生の修学旅行で、楽しい思い出をつくってほしいと願います。



不安な気持ちの対処法

～～ 考えすぎずに、別の活動を ～～

2月3日(月)朝礼講話 校長 黒島永虎

いよいよ2月に入りました。1年生は先月、スキー移動教室が終わりました。楽しい思い出はありましたか。2年生は先週末、都内の校外学習に行ってきました。これから事後学習が始まると思いますが、協力して班行動ができたでしょうか。3年生は受験シーズンが始まっています。すでに進路が決まり、ホッとしている人もいます。しかし、多くの方はこれから入試本番を迎えます。第一志望校の合格を目指して懸命に頑張っている頃だと思います。今日はそんな3年生に向けて少しだけアドバイスをしてみたいと思います。それは、テストの前の不安への対処法です。2年生も1年生も進路についての学習は行っていると思います。それぞれ、来年、再来年の事ですので、参考にしてください。

さて、3年生、これから入試を迎える今の気持ちはいかがですか。第一志望校の入学試験または学力検査は、中学校で行ってきた定期考査や外部で行った模擬試験とは違い、まさに本番のテストです。そう考えると余計に緊張してしまう人もいるかもしれません。不安でなかなか勉強に集中するのが難しい、と感じている人もいるかもしれません。この時期に不安な気持ちになるのは、むしろ当たり前です。不安な気持ちになることは、悪いわけではありません、後ろめたいことでもありません。問題なのは、不安な気持ちになった時の対処の仕方です。そこが結果に影響してくるのです。良くない例としては、不安な気持ちになり、勉強が手につかなくなる、集中できなくなる、そのまま勉強が進まず停滞してしまう。これが一番良くない例です。

そもそも、不安な気持ちとは何が不安なのでしょう。これは人それぞれですが、主なものとしては、テストの問題が解けなかったらどうしよう、合格できなかったらどうしよう、体調を崩してしまったらどうしよう、などが考えられます。これらの3つは、考える度合いに違いはありますが、誰でも頭をよぎるものです。では最初の2つ、すなわち「問題が解けなかったら」、「合格できなかったら」という不安はどのように対処したら良いのでしょうか。「できなかったらどうしよう」と考えているだけでは、一步も前進せず、まったく解決になりません。対処法としては、難しく考える必要はありません。「できなかったらどうしよう」と考える時間があれば、その分、自分がやるべき勉強を頑張れば良いのです。難しい勉強をする必要はなく、不安を感じてしまった時間、つまり10分でも30分でも良いので、自分ができる勉強をすれば良いのです。今まで暗記したものの復習とか、一度解いた問題をもう一度解いてみる、といったあまり負担のかからない勉強で十分です。とにかく、簡単な勉強に励む、という行動が不安を忘れさせ、同時にこれまでの復習にもなります。すなわち、不安なことが頭をよぎった時は、それを考えさせない別の活動をするということです。それが簡単な勉強であれば一石二鳥です。気持ちの切り替えに、簡単な活動を加えるだけです。これは勉強だけではなく、いろいろな活動に当てはめることができますので、参考にしてください。また、3つ目の不安で挙げた体調については、自分でしっかりと管理していけば大丈夫です。うがいや手洗いを、面倒くさがらずにきちんと行うこと。そして、しっかりとした食事と十分な睡眠が、一番重要であることは言うまでもありません。

入試本番が近づいていますが、まだ時間はあります。最後まで集中して励んでほしいと思います。