

## 空高水清

～故郷川辺の空のごとく志高く、飛騨川の水のごとく清らかに～ No.6



【学校教育目標】自ら学ぶ 共に歩む たくましく生きる (川辺町あらたまプラン推進校)

ホームページアドレス <http://kyoiku.kawabe-town.jp/jhs>

### 今日から2学期 ～やる気をだすには・・・～

校長 山田 秀孝

1学期の終わりに、「約40日間の夏休み。『今年の夏はこれをやったよ』と何でもいいから一つは長期休暇にしかできないことをやって2学期を迎えよう」という話をしました。どんな夏休みだったでしょうか？この夏とことん勉強に打ち込んだ人も、部活に燃えた人も、何となく終わってしまった人も、2学期は始まりました。自分のがんばりに胸が張れる人は、自信を持って、何となく後悔の気持ちがある人は、気持ちを切り替え、それぞれが今現在のベストの状態です。2学期をスタートさせて欲しいと思います。今日からいよいよ2学期。「よし。今日から2学期だ。」という人にも、「あ～あ。今日から2学期か・・・。」という人も今日から2学期。時間は平等に流れていきます。なんとなく過ごしていると、あっという間に9月も終わっていきますよ・・・。

さて、2学期を充実したものにするように、やる気を出すにはどうしたらよいか、ちょっと検索してみました。(なんでも検索すると出てくる。便利な世の中です)

#### (1) セルフケア＝コンディションを整える

- 「精神的、身体的に疲れている」状態を、健康な状態にする
- ・しっかりと睡眠する ・栄養バランスの取れた食事をする ・適度な運動をする

#### (2) 頭の中を整理する

- ・やらなければならないことと、やりたいことを紙に書き出す  
(勉強なら課題、科目、単元など、具体的に。箇条書きでOK。)
- ・期限を書く (テスト日、締め切り、納期など)
- ・優先順位を決める

#### (3) とにかく少しでも手をつける

- ・まず、**5分でもやってみる**。とにかく最初に少しとりかかってみるということは、心理学でも「ベビーステップ」と呼ばれていて、1つ1つ小さな行動を積み重ねることが、結果的にやる気を持続させる、という効果が実証されています。

#### (4) 人と話してみる

- ・人と話をすることで、モヤモヤしていたものがスッキリしたり、前向きな気持ちになることはよくあります

#### (5) 自分へのご褒美を用意しておく

- ・なかなかやる気が出ない場合は、終わったときの自分へのご褒美を用意しておくのもいいでしょう。「この作業が終わったらお菓子を1つ食べていい」

#### (6) 新しいことをしてみる

- ・いつもの作業がマンネリ化してやる気が出ないときは、新しいことをしてみたり、新しい方法を取り入れてみる

#### (7) 環境を美しくする

- ・散乱した場所では落ち着いて、集中できないものです。

検索してみると、思いのほか、たくさん出てきました。なるほど・・・と思えるもの。自分に合っているもの、いないもの・・・。参考になるものが1つでもあれば・・・と思います。自分的には、「セルフケア＝健康管理」。そして、「とにかく少しでも手をつける」が一番あてはまったかな・・・。という感じでした。しかし、一つ大きなことを落としているような気がしました。それは、**すべての行動のもとに「～したい」「～なりたい」といった目標や、「～しなければならぬ」といった使命感のようなものがあることが前提**のように思いました。それがあつた上での方法論的な話のように思います。2学期スタートにあたり、まず、**2学期末までにはどんな自分になりたいかを今一度思い描き**、そのうえで、わかってはいるけど、ちょっとやる気が出ないんだな・・・という時に参考になれば・・・と思います。

2学期始業式の話から抜粋

## 表彰等の紹介

- 岐阜県中学校総合体育大会(中体連県大会)
  - ・男子バドミントン 団体 1回戦惜敗  
ダブルス 岩田壮臣・新藤大知 2回戦惜敗
  - ・女子バドミントン 個人 井戸七夏瀬 2回戦惜敗
  - ・男子テニス ダブルス 幸村直輝・酒向律希 1回戦惜敗
  - ・野球 準々決勝惜敗 県ベスト8
  - ・柔道 男子50kg級 山口颯斗 1回戦惜敗
  - ・陸上 女子100mハードル 第8位 加藤綺理
- 第42回全日本中学選手権競漕大会(全国大会) 男子シングルスカル 第8位 前島都和
- 第66回中日本総合女子ソフトボール大会(中日本大会)
  - ・大垣ミナモジュニア 優勝 渡辺かずは 渡辺かやの
- 岐阜県青少年美術展 少年部 書写部門 準入选 岩井貫太 神谷祐香 今井愛子
- 第23回杉原千畝記念短歌大会 佳作 佐伯衣緒里
- 第3回星の俳句コンテスト 中高生の部 佳作 木下真心
- 第19回斎藤茂吉ジュニア短歌コンクール 入選 山口翔大



素晴らしい活躍でした!

## 学校行事のお知らせ

### 8月の予定

- 29(月) 始業式 夏季作品展
- 30(火) 夏季作品展 3年実テ 1・2年課題テ

※校内夏季作品展 体育館で開催!

8月29・30日 17:30~19:00

※加茂郡小中学校「夏休み子ども作品展」は中止となりました。

(夏季作品、科学・社会科作品、読書感想文の募集は行われます。)

### 9月の予定

- 1(木) シェイクアウト
- 3(土) 青少年育成のつどい
- 15(木) 学校保健安全委員会
- 20(火) 委員会・分団会
- 22(木) 3年進路説明会(中央公民館ホール)
- 26(月) 後期生徒会選挙
- 28(水) 2年立志乗鞍研修(~30日)



### 10月の予定

- 1日(土) 資源回収
- 2日(日) 資源回収予備
- 6日(木) 可茂地区公立高校一日入学
- 7日(金) 英検(放課後)
- 11日(火) 前期生徒総会
- 13日(木) 1年ボート体験
- 14日(金) 委員会
- 15日(土) 地区中体連駅伝大会
- 17日(月)~ 3年 三者懇談
- 21日(金) 3年 修学旅行(~22日)
- 24日(月) 3年 振替休業日
- 28日(金) 3年 実力テスト 教科係会
- 31日(月) 教育相談スタート 部活停止期間  
※期末テストは、11/10・11です。



### <新型コロナウイルスへの対応について>

- 夏休み同様、2学期もご家族や生徒本人が陽性・濃厚接触者等になった場合は、すみやかに学校または教育委員会へ連絡をお願いします。

《連絡先》 川辺中 53-2063 川辺中 緊急携帯 070-2310-9708

川辺町教育委員会 53-2650 川辺町役場 53-2511

- 8月29日現在、陽性者は発症・判明を0日目として以後10日間、濃厚接触者は陽性者との最終接触日を0日目として以後5日間の行動制限をお願いします。(保健所の指示優先)
- ご家族(園小中生以外)の行動制限については、職場・学校(高校等)にご相談ください。
- 濃厚接触者の特定、感染拡大防止のため、学級閉鎖になることがあります。
- 学級閉鎖等のお知らせは、すぐメールでお知らせします。こまめにチェックをお願いします。

