



# 置かれた場所で咲く

校長 板見 剛  
副校長 森 敏樹（作成）

## 入念な準備と万全の体調で挑むことの大切さ



### 【生徒の皆さん】

先日2学期末テストが終わりましたが、今回、自分の実力をどれくらい発揮できたでしょうか。テストの結果の善し悪しに関わらず、大切にしてほしいことが2つあります。

1つ目は「今回のテストに向けた準備（テスト勉強）は適切だったか振り返ること」、2つ目は「テスト返却後の入念な復習に取り組むこと」です。ひと休みしたら、このことに正面から、時間をかけて向き合い、自分自身を分析してみましょう。自分を前進させるためには大切な取組です。

今回は、題名にある「入念な準備と万全の体調管理」について、心がけてほしいことを記します。

まず、「入念な準備」について。「テスト勉強が足りなかった」、「試験範囲まで終えることができなかった」という人もいたかもしれません。もし、これに当てはまる場合は、まず十分な時間を生み出すための工夫が必要となります。これは、単に睡眠時間を短くするということではありません。今回は、「入念な準備」に向け、必要な時間を確保することについて考えてみましょう。

皆さんの1日を振り返ったとき、テレビやゲームをする時間、スマートフォン等を扱っている時間はどれくらいでしょうか？今年2月に、「こども家庭」のインターネット視聴に関する調査報告がありました。平日1日当たり平均で、高校生が6時間19分、中学生が5時間2分、小学生（10歳以上）が3時間44分という結果が出されました。皆さんはどうでしょうか？（中には、家族と話し合って使用時間を調整している人、マイライシードなどのAIドリルに取り組んでいるという人もいること思います。）もし、少しでも当てはまるという人は、ここに解決のヒントがありそうです。日々の学習や次のテストの機会に向け、入念な準備ができるよう進めてみてください。

次は、「万全な体調」についてです。以前、勤めていた学校での話。私が授業で社会科を教えていた頃、授業中にぐったりしている生徒がいました。事情を聞くと「徹夜した」、「睡眠時間が少ない」といったものでした。現在の長与中でも、テスト前の保健室来室者の中に、このように極端に睡眠時間が少なく、体調を崩す人もいます。メジャーリーグの大谷翔平選手は、常にベストパフォーマンスを発揮するために、睡眠をとても大切にしていることは有名な話です。自分の持てる力を十分に発揮するために、万全の体調は欠かせません。十分な睡眠はその最上位に当たります。

皆さんはもう中学生。お家人の人や先生といった周りの大人から言われなくとも、皆さんの自覚ある行動が増えていくことを期待しています。5か月後には、1・2年生は進級、3年生は卒業します。いつかは、親元から独り立ちする日が来ます。その日は、そう遠くはありません。その時までに、「自指す目標を達成するための調整力」や「自分の体調を自分自身で管理する力」を身に付けていきましょう。この長与中学校に通う間に、ぜひ身につけてほしいと思います。皆さんなら、「できる！ できる！！ できる！！！」

### 【保護者の皆さん】

本校では、先日行われた「ながよ検定」の取組で紹介した通り、グループ、習熟度、ペアなどの学習に各学年で工夫して取り組みました。これらは、「自分で学びを調整する」、「他者から学び方を学ぶ」ことをねらいとしていました。これからも、生徒自身が自分の現状を把握し、何をどのように取り組むべきか、自分で考えながら、学習に取り組む姿勢を身につけさせたいと考えています。今後も、ご家庭の協力と支援をいただきながら、さらなる成長を目指してまいりますので、引き続き、お子さんへの温もりのある見守りと声かけをお願いいたします。

## 第1回学校支援会議が行われました

10月24日（金）第1回学校支援会議が行われました。毎年2回行われています。学校評議員、PTA、長与中学校支援ボランティア「そてつの会」、主任児童委員の皆さんに出席いただきました。会の前に、全学級の5時間目の授業を参観してもらいました。落ち着いた態度で授業に臨む生徒たちの姿勢を褒めていただきました。



会では、学校側からは、学校経営方針や学校評価の結果の説明、学習・生活面の様子等の説明をし、そのことについて、質問や意見等をいただきました。今年度後半に生かしていきたいと考えております。また、会の中では、生徒間のSNSトラブルや、生徒の読書にいたるまで、幅広く意見を交わす、貴重な機会となりました。改めて、長与中学校は、地域や保護者の皆さんに、温かく見守られている学校だと改めて実感しました。

## ～各種表彰～

### 【第50回「ごはん・お米とわたし」作文・图画コンクール】

作文部門 長崎県知事賞 2年 渡邊さん

### 【税の作文】全国納税貯蓄組合連合会会長賞 3年 中村(有)さん

長崎県納税貯蓄組合連合会会長賞 3年 井手さん

長与町長賞 3年 吉田(伊)さん

長与町教育長賞 3年 小林さん



### 【長崎県イングリッシュ・スピーチコンテスト長与町代表選考会】

長与町代表 中学校の部 3年 石橋さん

## ～各種大会等の結果～

### 【駅伝】郡中総体駅伝競技 男子4位 女子4位

男子2区区間賞 横山さん 女子躍進賞 山下さん、松本さん、平野さん、上河さん、井手さん

### 【ソフトテニス】郡中総体新人大会

女子個人 3位 柴田さん・原田さんペア(県大会出場)

男子個人1年の部 3位 森さん・津本さんペア

女子個人1年の部 準優勝 山崎さん・ハツ尾さんペア、3位 有山さん・北御門さんペア

### 【水泳】郡中総体新人大会

女子総合優勝

1年男子 50m 自由形・100m 自由形 1位 野元さん、50m 背泳ぎ 1位 安西さん

2年女子 50m バタフライ 1位・50m 自由形 3位 才津さん

1年女子 50m 自由形・100m 自由形 1位 島さん (2種目とも大会新)

50m 背泳ぎ 1位・100m 自由形 3位 長山さん

共通女子 4×50m フリーリレー 1位 島さん、才津さん、池田さん、長山さん

共通女子 4×50m メドレーリレー 1位 長山さん、池田さん、才津さん、島さん

### 【剣道】郡中総体新人大会

男子団体 準優勝 男子個人 優勝 山本さん(県大会出場)、3位 古川さん

女子個人 準優勝 高木さん(県大会出場)

### 【柔道】県中総体新人大会

女子団体 3位 女子個人 2位 畠崎さん、3位池田さん

### 【バドミントン】郡中総体新人大会

男子団体 3位 男子シングルス3位 尾崎さん(県大会出場)

男子ダブルス準優勝 森さん・梯さんペア(県大会出場)、3位松本さん・荒木さんペア(県大会出場)

女子団体 準優勝(県大会出場)

女子ダブルス準優勝竹内さん・田島さんペア(県大会出場)、3位森田さん・新谷さんペア(県大会出場)

## ～NSCの結果(本校生徒関係)～

### 【柔道】柔整旗争奪長崎県柔道大会

男子個人 新人の部 3位 平さん

女子個人 新人の部 優勝 池田さん、3位 矢野さん

### 【野球】郡中総体新人大会 優勝(県大会出場)

### 【卓球】第79回日名子杯争奪卓球大会

女子団体 準優勝