



## ◎GW(ゴールデンウィーク)をどう過ごしますか？

泉南地区大会や市民大会があり、部活動に入っているみなさんは、練習や試合でゴールデンウィークなんて…というかもしれません。特に3年生はこの時期に最後の大会を迎えた人もいないのでしょうか？入部したばかりの1年生は新しい経験でめまぐるしい日々を送っているのではないのでしょうか。2年生は初めての後輩を迎え、教える立場と自分の技術を磨く立場の両方で、ちょっと余裕がなくなっている人もいないのでしょうか。部活動に入っていない人は、他に充実した時間の使い方をしていないのでしょうか。

あれもこれも、しなければならぬと思ってしまうと「焦り」がでてきて一杯いっぱいになってしまいます。余裕がなくなると「ミス」や「トラブル」につながります。それを防ぐためには今すべきことや過去に起こったことに固執するのではなく、1歩先、2歩先のことをどれだけ「イメージ」できるか？その習慣があるか？という「未来を見る力=先手力」が大事だと言われています。「思い込み」や「慣れ」で起こるミスは「過去」にとらわれていることが原因です。また、「不満」や「愚痴」や「文句」も「過去」のことが原因になっています。だから、「意識的に」未来を見ようとする「習慣」が必要です。例えば、バレーやバスケットでは、早く落下地点に入ること。野球では、早く自分の取りやすい位置に動くことなど早くそのポジションに入るとは「先手力」です。できるだけ「本番」を想定(イメージ)して練習しておくことで、すべてが「想定内」でできるようにすることがポイントです。では、勉強はどうでしょうか。中間テストが発表されてから、出された課題(提出物)を「やらされている」という意識では後手に回り、良い結果は出せません。大体この範囲かなと予想し、テストまでの日程を逆算し、余裕を持って取り組める計画をイメージします。授業や課題に取り組みながら、「これはテストに出そうだ」とか自分で予想問題を作ってみるのも「先手力」です。問題を解く時間を図っておいて、次に取り組むときに制限時間を設定し、それより少し短めに時間設定をして時間の感覚に慣れておくことも必要です。勉強の計画を立てる時に、これらのことを意識(イメージ)することが大事です。

授業のないGW期間中に、ちょっと未来を意識(イメージ)する心のゆとりの時間を作ってみてください。前の日の晩に次の日の準備をしておく、朝いつもより早く起きてその日の予定を確認するということから構いません。自分の未来をイメージして先手を打つ力を身に付けてほしいです。

(発行所 株式会社脳レボ 著者 川谷潤太 「脳レボ ミスをゼロにする3つの力」参照)

## ◎読書してますか？岸和田市学力向上リーフレット

本日配布したリーフレットの裏面に令和5年度全国学力・学習状況調査質問紙より「読書は好きですか」という質問と国・数・英の点数とのクロス集計が載っています。肯定的な回答の生徒の方が10ポイント以上学力が高いです。全国の中学生の66%が「読書が好き」なのに対して、岸和田市の中学生が52.8%も気になります。本は自分の世界を広げてくれます。ちなみに、私はGW中に

池井戸 潤著の「俺たちの箱根駅伝」を読みました。何度も涙がこみ上げました。お勧めです！

## ◎4月10日(水)「さくトレ」の様子を曾山和彦先生に観ていただきました。

本年度、金曜日の6時間目の前に10分「さくトレ」の時間を設けて、教育カウンセラーの曾山和彦先生にご指導いただき「シンプルプログラム」に取り組んでいます。“「かかわりが人を癒す・かかわりが人を育てる」という言葉どおりに教師と生徒、生徒同士に「豊かなかかわり」があれば学級・学校は幸せな場所になる。”というのがこのプログラムのねらいで、「アドジャン」「二者択一」「いいとこ四面鏡」「一分間スピーチ」というスリムでシンプルなプログラムを毎週10分続けることで、信頼関係を育み、コミュニケーション力を養い居心地のいい学級づくりをめざします。

曾山先生には教職員向けに講演会もしていただき、先生方みんなで学びました。



## ◎4月15日(月)全国学力学習状況調査の生徒質問のオンライン調査

令和6年度全国学力学習状況調査の生徒質問が全小中学校でオンライン調査になりました。令和7年度には中学校は国・数・理でCBTテスト(オンライン回答)になる予定です。今後、様々な場面でタブレット等を活用する機会が増えていきます。



## ◎4月19日(金)授業参観・進路説明会・修学旅行・林間学校の説明会

4月19日(金)~26日(金)の午前中「来て・見てスクール」で授業参観に来ていただきました。午後からは進路説明会・修学旅行・林間学校の説明会をしました。たくさんのご参加ありがとうございます。進路説明会の資料は桜台中学校のHPの「進路指導」のところに掲載しています。

また、修学旅行のキャンセル料は5月3日以降発生します。不参加の場合は本日中にご連絡ください。



## ◎4月26日(金)生徒会 立ち合い演説会

4月26日(金)4限は生徒会執行部の「立ち合い演説会」を行いました。副会長に4人も立候補してくれたので、久々に白熱した選挙になりました。演説もそれぞれ自分で考えて、堂々とカメラの前で話していました。

全校生徒を引っ張る活発な生徒会活動を期待します。

選ばれた皆さん、頑張ってください。

