

第8学年 学年だより

個を**活**かし
集団を**生**きる



令和7年5月16日(金)

板橋区立板橋第三中学校

第8学年だより 第06号

体調とパフォーマンスの発揮

日々の生活を送るうえで、体調の管理は非常に重要だと痛感しました。先週末にかけて、私はひどい倦怠感の中で仕事をしていました。熱があるわけではなく、風邪というわけでもない。それでも仕事をすると、やはり、パフォーマンスも著しく落ちてしまいます。最終的に週末には体調を崩してしまいました。

皆さんは自分の体のバロメーターやサインを把握できているでしょうか？私はこの歳になって、ようやくわかってきたところです。私の場合は、先週の話とは真逆になるのですが、視野が狭くなってしまいます。一つのことに集中し、それ以外のことが見えなくなりがちです。恐らく周りにも、あまり良い印象をもたれていないと思います。

大抵は体調を崩したときになってから振り返って気づくのですが、その少し前には予兆のように自分の行動が変わっています。あとになって気づくのでは遅いのですが、自分の体のことを知っているのと知らないのとでは大きく変わります。

体と心には大きな関連があります。体調が悪ければ気持ちも沈むし、思うように体も動きません。体が思うように動かなければ、当然それもストレスになります。

コンディションが整っている状態が続けば、自分の学習や生活でのパフォーマンスも必然的にあがってきます。それぞれの働きがよくなれば、グループワークなどもレベルアップするでしょう。

自分自身の体調バロメーターを知って、よい状態を保てるようにしていくこと。これが、体調管理なのではないかと思います。

今週の総合の学習でも、移動教室に向けての探求学習を実施しました。多くの人とのかかわりがあり、自分自身の問いに答えるエネルギーも必要な学習です。実施回数も限られる学習なので、いつもよりコンディションを意識してみて、より質の高い学習につなげてほしいなと思っています。

高校受験に向けて

先日の保護者会で配布させていただいた、高校進学の説明会に関する資料をご確認いただけたでしょうか。高校受験に関する情報を扱うフェスタが、先週末に池袋で実施されました。

今週の学校生活の中で、複数の生徒から「高校の説明会に行ってきた」という話を聞きました。こういった話を聞いて、皆さんはどう考えたでしょうか？「早すぎる」と思いましたか？それとも「自分も行かなくては...」と思いませんか？

焦りすぎてはかえってプレッシャーがかかってしまうので、よくありません。やらなきゃ、という思いばかりが先行してもなかなか動けないものです。しかし、一定数は今から動き出しているということは知っておきたいことです。

高校進学に関する情報を集めるのに、早すぎるということはありません。必ず行かなくてはならないというものではありませんが、行ってみると新たな刺激があると思いますよ。次の機会、タイミングがあれば積極的に参加してみてくださいね！

現場からお伝えします!by



このコーナーでは8年生のきらりとひかる瞬間やエピソードをご紹介します。

新年度が始まり早くも1ヶ月が経ちました。4月は年度当初の検診などがありましたので少々せわしなかったのですが、次第に落ち着いてきて授業のある毎日が本格的に動き出しました。8年生の教室では、学年全体を通して落ち着いた雰囲気の中で授業が進められています。

チャイムが鳴る前には自然と席に着き、筆記用具や教科書をそろえて授業に臨む姿がほとんどになってきました。誰かに言われなくても時間を意識して行動すること、また互いに意識し合い身の回りを整える行動は、8年生としての自覚や責任感が少しずつ育まれてきている証のように感じます。また忘れ物もとても少なくなってきました。こうした日々の習慣の積み重ねが、学びに向かう姿勢として定着しつつあります。教室では、自分の意見を積極的に伝えたりする姿も見られ、生徒一人一人が、よりよい学びに向かって意識を高めていることが伝わってきます。それぞれの前向きなまなざしが、授業全体の空気を整え、互いに良い影響を与え合う好循環にもつながっています。

放課後の教室でのこと。ある生徒が帰り支度をしていると、机にパソコンを入れたケースが掛けられたままになっているのを見つけました。気づいたその瞬間、「あ、それ○○さんのだ!まだ帰ってないから届けに行こう」と声を上げ、すぐにその場を離れて相手のもとへと向かっていきました。誰かに頼まれたわけでも、指示があったわけでもなかったですが、仲間への思いやりや、身のまわりを自然と気かけられる力が表れていました。こうしたちょっとした出来事こそ、学年やクラスの空気をよくする優しさが詰まっていると感じられるエピソードでした。

今後も良い習慣を大切にしながら、授業という学びの場を生徒たち自身が充実させていけるよう、学年全体で見守っていきたいと考えています。

来週以降の予定!来週も頑張ろう!

	1校時	2校時	3校時	4校時	給食	5校時	6校時	備 考	下校予定時刻
19日(月)	道	②	③	④	○	⑤	⑥		15:50
20日(火)	①	②	③	④	○	⑤	総	RSタイム	15:50
21日(水)	①	②	③	④	○	道	/	学校公開日 道徳授業地区公開講座	14:50
22日(木)	①	②	③	④	○	⑤	総	RSタイム	15:50
23日(金)	①	②	③	④	○	⑤	生徒 総会	生徒総会 英語検定16:00~	15:50

保護者の皆様へ ~ご協力ありがとうございます~

日頃より本校の教育活動にご理解、ご協力を賜り誠にありがとうございます。気が付けばもう運動会も近づいてきており、気温が高い日も多くなってきています。再来週から運動会に向けての練習も始まり、体育着の洗濯など学習以外でも様々な面でご家庭に負担をおかけするかと思います。今後も変わらず学年だよりでも情報をお伝えしていきますので、引き続きご協力いただければ幸いです。

