



# 南関中スピリッツ

「自分の限界に挑戦！アクティブ南関中」

R4南関中学校学校便り

自主 創造 友愛

NO. 5 (文責 永杉尚久)

## 体育大会を終えて 生徒のみなさんへ

5月15日はとても意義ある1日となりました。それは、みなさんの躍動し輝く姿を見ることができたからです。様々な場面で全力を出し、やりきるみなさんの姿はとてもすがすがしく、頼もしく感じました。結団式の時にみなさんに付けて欲しい3つの力を話しましたが、体育大会を通して大きく成長したところを、私なりに振り返ってみました。

### ①主体的挑戦力

3年生の企画力、リーダーシップが発揮されました。ダンスや演舞を考え1・2年生に伝えながら仕上げていく過程で最初は戸惑いも見られましたが、最後は思いがしっかりと伝わるものになっていました。



1・2年生も体育大会を成功させるために自分で何ができるかを考え積極的な行動をとっていました。

### ②夢実現力



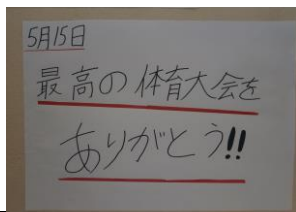
体育大会に向けてそれぞれの目標を設定し、粘り強く目標達成に力を尽くす姿が見られました。全力で準備や練習に取り組んだ過程を高く評価します。今後の夢の実現に

大きな力となると思います。

### ③絆構築力

学級や団の連帯感が大きく高まりました。当日の応援の様子だけでなく、それまでの練習での声かけなど一人一人がつながる姿が随所に見られました。きつい時に「がんばろう。」、失敗しても「大丈夫。」そして「ありがとう。」という返しの言葉があちこちで聞かれました。

今年の体育大会は、みなさんの充実した笑顔が見られ、やってよかったと思いました。



## 集中力をアップさせるために！

集中力を付け、学びの効果を引き出すためにどうしたら良いか？

いろんなところで耳にされた方は多いと思います。私も、興味を持っていることの一つです。最近、アンデシュ・ハンセンさんの書かれた本を読んでいて、とてもシンプルで取り組みやすい方法を見つけました。要点のみお知らせします。

「集中力を上げるには運動をすればよい。」  
留意点として、

- ①朝の時間帯が効果的
- ②20分以上が望ましい
- ③ちょっと心臓がドキドキする程度
- ④できれば毎日続けられるもの
- ⑤運動の種類は、ウォーキングや自転車等  
どうでしょう。みなさんは既にやっていませんか、朝の登校で。そうです、自力登校には意味があったのです。物足りない人は、歩くスピードを上げたり、運動場を走ったりすることもお勧めします。

運動は血液の巡りを良くし、脳を活性化させることにつながっていたのです。

## お知らせ

○5月27日に第1回目の英語検定を行いました。今回の受験者は8名です。学校では年に3回(5月、10月、1月)実施の予定です。町から受検料の補助が1回にかぎり活用できます。グローバルな社会を生きていくために、英語は重要なコミュニケーションの手段になっています。多数のチャレンジをお勧めします。

○6月のとっば食堂  
6月10日(金) 7:30~  
※6月8日までに申し込んでください。

○1年生の作文が新聞に掲載されました。裏面に原稿を紹介しています。

