



令和6年度

中野中学校 学校だより

〒252-0157 相模原市緑区中野960

TEL 042-784-1240

令和6年 ☆
7月19日(金)発行
第3号

上手な「目標設定」のコツ!

生徒指導主任 中村 剛

新しいクラスでは頑張るぞ!



先輩になるから見本になろう!



中学生から心機一転!



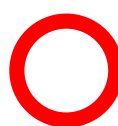
新たな学級でリスタートした4月、みなさんはそれぞれ、こんな期待を抱いていたのではないのでしょうか。あれから3ヶ月一。心境に変化はありましたか。人間は弱い生き物で、なかなか物事を継続させることができません。大人もそうです。勉強、家事、時にはダイエット…。ついこの前決めたはずなのに、「明日やろう」「次からでいいや」と先送りにしてしまう。みなさんも心当たりがあるのではないのでしょうか。

そしてこの現象の怖いところは、実は意外なところにあります。それは「自己肯定感を下げてしまう」こと。できなかった自分を「また先延ばしにした」「私はなんて自分に甘いんだ」「みんなに比べてオレは…」と自らを追い込んでいきます。一度そうなってしまうと、そこから再度自分を奮い立たせるのは難しいです。

高すぎる目標 100点



失敗→自己肯定感 DOWN



ちょうどいい目標 70点



成功→自己肯定感UP

目標設定の時点でゴールを見誤ると、それを達成できそうにない現実が見えてきたとき、人は目を背けたり、なかったことにしようとします。また、達成できなかった時に大きなダメージを負うこととなります。そこで自己肯定感を下げるくらいなら、予めその「高すぎる目標」を下方修正し、小さな「オレスごい!」「私えらい!」をたくさん経験するほうが達成感を得られます。

これは勉強はもちろん、体力トレーニングや練習、家事などいろいろなことに共通している大切なことです。夏休みに中に1学期を振り返りながら、2学期の「高すぎない目標」を考えてみてください。

<夏季休業中～2 学期初めの動き>



☆学習について☆

前向きに学習に取り組みたいものの、一人で、自力では…という皆さんにわずかな回数ではありますが、「学習ルーム」「補習」の機会が設定されています。参加時は、暑さ対策、そして飲み物の持参も忘れずに!


学習ルーム	7/22(月)、23(火)、24(水) 8:30～10:30	*学習道具を持参
補習	8/22(木)8:40～9:30(英語 or 数学どちらか選択)	*学習課題は教科の先生が準備
	8/23(金)8:40～9:30(英語)/9:40～10:30(数学)	

*宿題や自由課題について

宿題	配布した「夏休みのしおり」に各教科より出されている学習課題の一覧表があります。
自由課題	・興味のある自由課題に事前にフォームで回答した生徒には、具体的な要項や原稿用紙等が配付されています。×切期日に間に合うようトライしてください。 ・自身で検索し、取り組んだ自由課題があり、提出先が「学校」の場合は学校に持参してください。(提出×切一週間前をめどに)

☆2学期始業式☆

初日は半日で下校となりますが、防災訓練も予定しております。熱中症対策をしてお願います。 **8/26(月)の日課**

8:10～ 8:30	生徒登校
8:35～ 8:45	朝の会
8:55～ 9:35	始業式
9:45～ 10:35	学級活動
10:45～ 11:35	防災訓練 
11:45～ 11:50	帰りの会
12:00	生徒下校(部活動なし)

<持ち物>

- うわばき 通知表 防災頭巾
- 夏休みのしおり(記入をして) 課題

<防災訓練>

- 火災を想定し、教室から体育館へ避難
- 煙ハウス体験 *消防署のご協力により
- 起震車体験 体験を通じた訓練実施

☆学期始めの下校時間☆

8/27(火)	13:40	*文化・体育委 14:15	教職員小中一貫の日(中野小・津久井中央小との研修会)
8/28(水)	14:40	*委員会生徒は終了後	委員会実施
8/29(木)	14:40	*部活動下校 17:15	評議会
8/30(金)	15:40	*部活動下校 17:15	選挙公示/学年合唱練習/文化・体育委員会

◎ 8/27(火)～8/30(金)は給食がありませんので **弁当・水筒** が必要です!



R7 紺色体操着の導入に向けて

現在中野中の体操着は「白」ですが、「紺色」の導入を検討しています。PTA 本部役員の皆様とも意見交換をし、白に比べて「汚れが目立ちにくい」「透けにくい」という利点から、次年度の導入をめざして準備を進めています。生徒会よりロゴデザインも募集し、それらを参考にしてい予定で

