

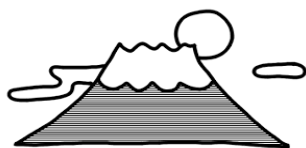


令和6年度 中野中学校 学校だより

〒252-0157 相模原市緑区中野960
TEL 042-784-1240

令和7年1月9日(金)

第7号



「時間」 校長 小磯 滋



今回は、始業式でも「時間」について話をしました。時間というとなんを思い浮かべますか、1秒、1分、1時間、1日、1月、1年という時間、現在何時何分何秒という時刻など、思い浮かべるものはいろいろあると思います。

1月1日は1年の始まりの日、元日でこれから365日後の12月31日大晦日までが1年です。この1年間の暦は、今はほぼ世界共通で太陽暦というものが採用されています。1日は地球が地軸を中心に1回転するのにかかる時間（自転）を基準にしています。また、1年は地球が太陽の周りを1周する時間（公転）を基準にしています。どちらも地球から見る太陽の動きを基準にしています。日本では昔太陰暦といって月の動きを基準にした暦が使われていました。三日月や十五夜など月の形はそのまま3日や15日を表していたのです。

世界各地で時刻が異なるのはみなさんも知っていると思いますが、基準は太陽が真南に来る（南中）時刻を12時（正午）にして、再び真南に来るまでが1日（24時間）としています。真南に来る時刻は場所によって違うのですが、日本では東経135°の兵庫県明石市での南中時刻を正午にしているのは社会や3年生は理科でも教わったと思います。この12時の時刻は場所によって違ってはいますが、24時間は世界中どこでも一緒です。皆さんにとっても1分や1秒は同じです。このみんなに平等に与えられた時間をどのように使うか、これは皆さん次第です。趣味の時間に使おうとか、勉強の時間に使おう、体力作りに使おう、睡眠に使おうと考える人もいるでしょう。使い方はそれぞれ自由です。しかし、今、この時間は戻すことができません。将来タイムマシンができれば戻ることができるかもしれませんが、過ぎた時間を戻せないならば、この先を見据えてどのように時間を使ったらいいかを考えて、有効に使えるように計画を立てることが必要なと思います。新しい年の始めでもあり、また新学期のスタートでもあるので、ぜひ、このあとの時間どのように使うか、見通す力をつけていって欲しいと思います。

特に3年生は中学校生活最後の学期です。まずは受験に向けての時間をどのように使うか計画を立てて、有効につかう準備をしてほしいと思います。そして、中学生生活の締めくくりの自分の姿を思い浮かべ、目標を立てて欲しいと思います。2年生は3年生から引き継いだ生徒会活動や部活動の方向性を確立し、中野中学校の柱となって活動する自分になる目標づくりを、また1年生は新たに迎える新入生に対して中学生としての自分を見せる自覚を持てるために何が必要か考えてみて欲しいと思います。3学期、最後までしっかりと中野中生として、自覚と責任をもって締めくくれるようにしましょう。

保護者の皆様には、昨年、本校の教育活動に様々な場面でご協力いただきありがとうございました。1月24日にはリーディングDXスクール生成AIパイロット校として、これまでの成果を発表します。今年もいろいろお手数をおかけする場面もあると思いますが、ご理解、ご協力をよろしく願いいたします。

「段取り」

「段取り」とは、「物事を行う順序や手順。また、その準備」という意味を持つ言葉です。もともとは、歌舞伎の構成や展開のことを示す楽屋用語として使われたことが始まりで、現在も、「段取り八分(だんどりはちぶ)」など、「物事が成功するかどうかは、準備段階で80%が決まる」という意味で使われます。

今年度(3学期)が終わる頃、自分はどうなっていたいのか、ありたい自分を思い浮かべ、そのための「段取り」を考えてみてはいかがでしょうか。

「段取り力」は、「ものごとの順序ややり方を決める」だけではなく、「全体を見通して行動する力」「決めたことをブレずに続ける力」でもあります。それらが「苦手」という人もいます。苦手な人の例を次に挙げましたので、参考にし、「自分のうまくいく方法」を見つけてみてください。

<なかなかやる気にならない>

「やる気スイッチ」は誰かが押してくれるわけではない。自分の「こうしたい」「こうなりたい」という願いや思いが湧き上がるとそのスイッチがONに。

「自分は どうしたいんだろう」と自身と向き合うことからスタート。他者からヒントを得るのも有り。



<何からやればよいかわからない>

- ・「やることの見える化」をする。やる順番、時間を決める。
- ・「優先順位の高いものから」「やりやすいものから」「苦手なものから」など「計画」を立てる。

<最初は良いが持続できない>

- ・作業を小分けにする。ゴールを見える化。
- ・環境を工夫する。(スペース整理/マイナス刺激となるものを視覚からはずす等)。
- ・自分なりのご褒美を用意する。



<忘れ・ミスが多い>

- ・「記憶力のみで覚えておく＝無理」と考え、自分の頭の中以外のどこかにメモを残す。
- ・「後でやろう＝無理」。すぐやる。あるいはメモに残す。ルーティーンのどこかに組み込む。
- ・「やるべきこと」と「使える時間」を照らし合わせ、自分なりの時間割を作る。
- ・片付けが苦手な場合は、「物の定位置」を決める。物を減らす。
- ・身の回りがごちゃごちゃだと頭の中も整理しにくいので、 unnecessaryなものは片付ける。

整理整頓



*新しい年は、何かを始めるのに最適な機会です！