



集中力

校長 萩谷 健

5月19日から21日にかけて、京都・奈良方面へ3年生の修学旅行に一緒に行ってまいりました。300人近くの人数が一度に動くのですから、何も知らない周りの人が見てもきっと壮観だったに違いありません。感想になりますが3日間、集団としての「意思」が発揮されていたように思います。個々の課題はさておき、集団としての成長を感じることができました。これからの諸君のリーダーシップに期待します。

さて、定期テストが近づいてきました。まだ何をどのように勉強したらよいかわからないという生徒もいるかもしれません。せつかく時間をつくっても何にも集中できず、いろいろなことに手を付けてしまい、結局何もできなかったということがよくあります。勉強だけではありません。運動でも趣味でも、何事にも集中することができ、全力でトライすることができたらどんなに気持ちがあすっきりし、充実感がもてることでしょうか。

では、「**集中力**」とはいったいどのような力でしょうか。人間の知性は二つあるといわれています。一つは「考える知性」、一つは「感じる知性」です。この両者をうまくコントロールすることがカギになります。とくに気持ちのもち方が課題です。ではどのようにコントロールすれば、集中力を高めることができるのか考えてみましょう。

どうやら人間の脳のメカニズムにヒントがありそうです。まず、人間には危険や嫌なことから逃げたい、避けたいという本能があります。ですから勉強が嫌にならないような勉強の仕方を工夫しましょう。学校の勉強時間も1単位時間は50分です。この50分をベースにしてどのくらいの時間なら嫌にならず集中できるかを試してみてください。よく言われているのは30分を目安にすると勉強がはかどるということです。人によってその時間に違いがあるので自分のペースを知ったうえで、その時間になったら休憩時間にしましょう。マイペースをつかむことです。次に、成果が出ると人はやる気がわいてくるものです。しかし何が成果かわからないと評価できません。そこでぜひ、トライしてほしいことは、「**少し努力すればできそうな目標を立てること**」です。どんなに頑張っても達成できそうな目標は、たとえ立派でもやる気が出てきません。そしてそれははっきりしたわかりやすい目標であることが大切です。明確な目標をもてば、何をしたらよいか自然に見えてくる、というのが心理学の理論です。目標がはっきりすると何をどこまでどのペースでやれば到達するかわかり、毎日の励みにもなります。そして理解が進むとうれしくなって、ますますやる気がわいてくるようになります。その時間を集中してすごすことができるようになるのです。

最後の仕上げはやはり健康です。集中力を高めるためにはその力を発揮するための基礎体力や頑張ることのできる生活習慣がものを言います。余計なことに惑わされず、目標に向かって集中することのできる力をぜひ、高めていきましょう。

保護者・地域の皆様におかれましては、本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

上尾市立大石中学校【学校教育目標】

心豊かな生徒を育成する 大石中教育

- 一 思いやりのある生徒
- 一 自ら学ぶ生徒
- 一 進んで身心を鍛える生徒

令和6年度学校スローガン『あ・じ・み・こ・しで自彊（じきょう）』

あいさつ

時間

身だしなみ

言葉遣い

姿勢

6・7月の主な行事予定 ※行事は急遽中止や内容を変更したりする場合があります。

	
<p>3日 (月) 内観検診 (1年5～7組)、 (もちの木) 13:30～</p> <p>4日 (火) 眼科検診 (1年) 専門中央委員会</p> <p>5日 (水) 内科検診 (2年1組～4組)、 テスト前部活動停止期間</p> <p>6日 (木) 歯科検診 (全学年) 9:00～ ワークライフバランスデー</p> <p>7日 (金) ⑤⑥非行防止教室 通信陸上大会埼玉県大会 もちの木学級校外学習</p> <p>8日 (土) 通信陸上大会埼玉県大会</p> <p>12日 (水) 定期試験1日目 (テスト日課)</p> <p>13日 (木) 定期試験2日目 (午前中4時間)</p> <p>14日 (金) かがやキッズ DAY</p> <p>17日 (月) 振替休業日 (1年) 内科検診 (2年5組～7組)</p> <p>18日 (火) 学校総合体育大会市内予選 (水泳)</p> <p>19日 (水) ⑤⑥生徒総会</p> <p>20日 (木) ワークライフバランスデー</p> <p>21日 (金) 赤城宿泊体験学習 (1年) 進路保護者説明会 (3年) ふれあいデー</p> <p>22日 (土) 赤城宿泊体験学習 (1年)</p> <p>24日 (月) ⑤学総壮行会</p> <p>25日 (火) ⑥ふれあい講演会</p> <p>26日 (水) 学校総合体育大会地区予選 (ソフトボール)</p> <p>27日 (木) ワークライフバランスデー 学校総合体育大会地区予選 (ソフトボール・柔道)</p> <p>28日 (金) 学校総合体育大会市内予選 (野球・バスケットボール・ バレーボール・サッカー・ ソフトテニス・陸上)</p>	<p>1日 (月) 学校総合体育大会市内予選 (野球・サッカー・卓球・ ソフトテニス・剣道・陸上)</p> <p>2日 (火) 学校総合体育大会市内予選 (野球・バスケットボール・ バレーボール・サッカー・ 卓球・剣道)</p> <p>3日 (水) 学校総合体育大会予備日</p> <p>4日 (火) 学校総合体育大会予備日 専門中央委員会</p> <p>5日 (金) 学校総合体育大会予備日 地区大会 (バレーボール)</p> <p>8日 (月) 貧血検査 (2年生・希望者)</p> <p>9日 (火) 火23456 5時間授業</p> <p>10日 (水) 水23456 5時間授業</p> <p>11日 (木) 社会体験チャレンジ (2年生) 木13456 5時間授業 学校運営協議会 ワークライフバランスデー 貧血検査予備日</p> <p>12日 (金) 社会体験チャレンジ (2年生) ⑤⑥性教育講演会 (3年生)</p> <p>15日 (月) 海の日</p> <p>16日 (火) 火1256 ⑤表彰集会 45分授業 給食最終日</p> <p>17日 (水) 水156 3時間授業 ②③進路講演会 (3年生)</p> <p>18日 (木) 3時間授業 クリーン活動</p> <p>19日 (金) 1学期終業式</p> <p>22日 (月) 夏季休業日 (～8月25日)</p> <p>22日 (月) ～31日 (水) 三者面談期間</p> <p>8月11日 (日) ～16日 (木) サマーリフレッシュウィーク 部活動なし</p> <p>8月26日 (月) 2学期始業式</p>