



進礼和校
取節心訓

学校通信 NO.10 令和5年12月22日

東広島市立中央中学校

〒739-0044

東広島市西条町下見4281番地1

Tel 082-431-5055

http://www.city.higashihiroshima.lg.jp/school/chuou-chu/



後期前半終了 新しい年に向けて!

12月22日(金)に後期前半が終了しました。集会での校長先生のお話を紹介します。

【校長先生のお話より(後期前半終了集会)】

年末になって3年生はいよいよ受験が近づいてきました。受験に向けての準備は順調に進んでいるでしょうか?やる気がなかなか起きない、やる気が続かないという人に今日は、この「のうだま~やる気のコツ」という本を紹介しようと思います。

三日坊主という言葉を見たことがある人?三日坊主とは決心をして初めても長続きしないことをいいます。私も含めて、いざ始めてみたが、なかなか続けることが難しいと悩んでいる人は多いと思います。でも、それは自分の性格や能力ではなくて、人間の脳には「馴化」という機能があるからです。「馴化」とは、「マンネリ化」とも言って、異なる環境に移っても、次第に周りの環境に慣れて適応していく性質のことです。例えば、生まれて初めてコップを見た人は、透き通って透明なことや水が漏れないことなど感動すると思います。しかし何度も見て見慣れてくると当たり前になっていちいち感動することはなくなります。これは「馴化」「マンネリ化」が脳の中で起こっているからです。この馴化の機能で硬い決心をして始めたつもりでもその決心が続きにくいのです。しかし、この「馴化」にも2種類あります。

楽しくて始めたことでも楽しいことに慣れて飽きてしまったりやめてしまう「馴化」と、めんどくさくてもしなないといけないとやっているうちに、めんどくささに慣れて習慣化することで続けられる「馴化」です。

例えば、何かスポーツを始めたとき。初めのうちは何をやっても楽しく感じていたのに3日もすると飽きてしまうことがあります。

逆に、小さい頃は歯磨きはめんどくさいと思ってやっていたけど、毎日磨いているうちに逆に歯を磨かないとなんだか気持ち悪い気になったりして続けることができていると思います。飽きて続けるのが難しいのも「脳の馴化」の働きだし、めんどくさいと思っていても習慣として身につけてくれるのも「脳の馴化」の働きなのです。

例えば、中央中学校に入学したばかりの頃には「黙動流汗清掃めんどくさい」「立腰・黙想たいがい」と思っていますでしたか?今も思っている人もいるかもしれませんがやっているうちにめんどくささが少なくなっていると思います。これはよい習慣が身につけてきている証拠です。

「気持ちの良い挨拶をする」「素直な返事」「丁寧な言葉遣い」「整理整頓をする」など身につけたい習慣はたくさんあります。「馴化」を味方につけて良い習慣をどんどん身につけてほしいと思います。

次にやる気の出し方です。本の中では「待っていてもやる気は出ない、体を動かすことが大切だ」と紹介されています。脳は、頭蓋骨の中にあるので、何も無いのにやる気は出てきません。例えば、ロッキーのテーマ曲を聞いたら、なんだか筋トレをしたくなったり、カレーのにおいを嗅いだら無性にカレーが食べたくなくなったりしませんか?このように、何かを見たり、何かを聞いたり、感じたりすることで刺激を受け、活動的になってやる気は出てきます。なので、仕事でも勉強でもやる気がなくても、何とか体を動かして、仕方なしにやっているうちに、なんとなく最後までできることがあります。とにかく、体を動かすこと、勉強であれば机につくこと、ノートや教科書を開く、それから、「こうしなさい。これやって」と言われた時も、まずは「はい」と返事をして取り掛かることが大切です。

続けられるように習慣化するためにはまずは20回続けてみるのがその一歩になります。良い習慣を身に付けることは良い人生にもつながっていきます。それではやる気を出して令和6年という新たな年を元気に迎えましょう。

生徒会役員立会演説会・選挙

12月15日(金)に生徒会役員立会演説会・選挙が行われました。立候補者は、より良い中央中学校にするための具体的な方法や抱負を述べていました。生徒のみなさんは、衆議院選挙など通常の選挙で使用する本物の記載台や投票箱を使用して投票を行いました。



English Challenge Day

12月13日(水)、14日(木)に「English Challenge Day」がありました。東広島市のALT19人が来校し、SDGsをテーマにしたかるた、クイズ、ゲームに取り組みながら楽しく英語の学習をしました。1年生の生徒は、最初は緊張している様子でしたが、最後には積極的に英語を話すなど楽しく活動していました。2年生は、10月31日(火)、11月1日(水)に実施しました。



2年生修学旅行

「Memory~思い出に残るひとときを~」をスローガンに掲げ、12月3日(日)~5日(火)、待ちに待った修学旅行に行ってきました。大宰府天満宮や吉野ヶ里遺跡、有田ポーセリンパーク、長崎平和公園、ハウステンボスに訪れ、多くのことを学び大変充実した2泊3日になったことと思います。修学旅行で得たことをこれからの生活に生かしていきましょう。



入賞の記録

■第67回広島県科学賞

○入選

2年 江口 結菜 「ふたをした温かい飲み物の謎を追う」

○努力賞

2年 原井 渚夏 「バナナで紫外線を調べる実験」

2年 有村 春乃 「高吸水性ポリマーの性質調べ」

2年 山野木理央 「パンの発酵」

2年 香藤 春羽 「ミミズを助ける」

2年 松尾 美空 「雨はどうやって酸性雨に」

1年 上月結里愛 「レモンでスマートフォンは充電できるのか」

1年 崔 素羅 「夏を涼しく過ごすには」

1年 船橋 奏磨 「魚の口の形状と生体の関連性」

■第12回東広島ルーキーズカップ(野球) 第3位

■第9回ルーセントカップ(ソフトテニス)

(女子個人1年の部)第3位 岩藤那歩・福庭そら

中央中学校 和文化学習支援事業 地域テーマ募金のお願い



中央中学校では、校訓の一つである「和心」を学校教育の基底にすえ、「和文化学習」(全校合唱「日本の歌『四季』」,「茶道」「箏」の学習)に全校生徒で取り組んでいます。

「地域テーマ募金」を活用し、合唱台の購入、茶道の道具費や箏の調弦代等に活用させていただくことで、これまでの活動を更に充実させたいと考えています。

子供たちの学習を支える趣旨にご賛同いただき、募金の協力をお願いしたいと思います。ご支援をよろしくお願いいたします。

【募金期間】令和6年1月から3月

【お問い合わせ】中央中学校PTA(事務局)

Tel:082-431-5055

冬休み中の生活相談アンケート

冬休み明け、みなさんが元気に学校生活を送れるように、不安や悩みをきくための生活相談アンケートを行います。学校から持ち帰ったタブレットを利用して行います。(別紙参照)

<方法> 「のん★デジ」→中学生→「お知らせページ」

<期間> 1月8日(月)~10日(水)

探究ノート1冊目まとめました (12月申告順19日)

3-1 河野 乃愛	3-2 工岡 流唯	3-2 石田 柊太
3-3 梅谷 莉緒	2-6 楠 春馬	2-5 小林 理仁
1-2 池田 真之	1-2 尾崎 沙星	1-2 中村 晴風
1-2 森下 結貴	1-2 飯塚 桃乃	1-4 松浦 桃花
1-4 榎並 快徒	1-4 廣中 公	1-4 小出 彩乃
1-4 西明 杏莉	1-4 古田 梨奈	1-2 平原 優月
1-4 武川 聖汰	1-5 菊池 楓香	1-1 内藤璃陽斗
1-1 藤本あずさ	1-2 大島 大知	1-2 古賀 千寛
1-2 ラム 晴人	1-2 村上 大翔	1-2 宗田 空河
1-2 藤田ほのか	1-3 光元 泰暉	

1月の行事予定 (変更することがあります)

7日(日)	東広島市消防出初式(吹奏楽部)
9日(火)	後期後半開始・書初め
10日(水)	習熟度テスト
12日(金)	英語検定 PTA下校指導
13日(土)	県新人大会(女子剣道)
14日(日)	吹奏楽パートリーダー講習会
15日(月)	アルミ缶DAY
20日(土)	東広島市新人駅伝大会、県新人大会(卓球)
22日(月)	学びのラボ 部活動一斉休養日
24日(水)	公立高校一次選抜出願登録(2/9正午まで)
27日(土)	県新人大会(女子バド、卓球) HIGASHIHIROSHIMA「少年の主張」
28日(日)	県新人大会(女子バド)
29日(月)	部活動一斉休養日

