

校訓:「創造」「根気」「協力」 教育目標:「ゆたかにきずき あしたをになう ～心やさしく おおらかに～」



# 野中清水



仙北市立神代中学校 学校報  
No. 18 令和5年6月9日(金)

## 2・3年生メンタル講座実施

一昨日、郡市総合体育大会を前に、2・3年生を対象にスクールカウンセラーの濱田先生によるメンタル講座を実施しました。



演題は、「大事な大会に挑むときに～集中力を高め、限界の力を出し切ろう～」。オリンピックメダリストの緊張感克服法の紹介や、緊張を緩和する方法としての、呼吸法、文字・色・音を使った集中力向上法、イメージトレーニングなどの自律訓練法を実技を交えて指導いただきました。とても有意義な時間となりました。

大会では誰もが緊張します。今回の克服法を活用しつつ、その緊張感を楽しみながら、勝負を楽しみながら、もっている力の全てを出し切ってくれることを楽しみにしています。

大会では誰もが緊張します。今回の克服法を活用しつつ、その緊張感を楽しみながら、勝負を楽しみながら、もっている力の全てを出し切ってくれることを楽しみにしています。

総体激励会 来週14日(水) 14:15～  
※どなたでも参加可能ですので、ご近所の方も誘って是非お出てください。

## 積極的な姿勢が自分を高める

全国学力・学習状況調査質問紙結果より  
思いつきで発言するのではなく、根拠を示し、聞く側が理解できるように発表することは、自

授業で、自分の考えを発表する機会では、自分の考えがうまく伝わるよう、資料や文章、話しの組立てなどを工夫して発表していましたか

	1年	2年	3年
発表していた	22.7	5.3	14.8
どちらかといえば、発表していた	27.3	52.6	40.7

授業では、課題の解決に向けて、自分で考え、自分から取り組んでいた

	1年	2年	3年
当てはまる	13.6	15.8	25.9
どちらかといえば、当てはまる	68.2	68.4	55.6

授業では、各教科などで学んだことを生かしながら、自分の考えをまとめる活動を行っていた

	1年	2年	3年
当てはまる	27.3	36.8	33.3
どちらかといえば、当てはまる	54.5	42.1	44.4

分の考えをより深めることにつながります。

また、自分から「なぜだろう」と探的に授業に臨み、正解に向け試行錯誤することは、例え誤答だったとしても、正しい理解につながっていくとともに、定着率も高くなるようです。

受け身ではなく、「自分から求める」という姿勢が大切だと考えています。

## 前庭を彩る

①花の苗植え作業に取り組むことを通して植物育成への関心をもつ。②定植の仕方を理解し協力して作業を進める態度を身に付ける。③苗の定植や管理作業等を通して植物の生長を見守る態度を身に付け、主体的に校舎環境を整えようとする意欲を醸成する。のねらいをもって作業に当たりました。

種類は、1年生ベゴニア100本(白50本ピンク50本)、2年生ビクトリア220本、マリーゴールド100本、3年生サルビア220本です。

ご来校の際には是非ご覧ください。



写真は、3年生の様子です。