



とのやま

【学校教育目標】生き抜く力を身につけ、自ら輝く生徒の育成

【目指す生徒像】自立のために自律できる生徒



富士見台中学校HP

夏休みを充実させる三つの方法

今年の夏休みは、「37日間・888時間」あります。毎日をお子さんが自分の力でデザインして、自身をコントロールし、「充実した」「成長した」と自信をもって言い切れる夏にしてほしいと思い、終業式で以下の話をしました。

(前略) 明日からの夏休みは普段の学校生活と比べて、自分で自由に使える時間が増えます。1日は24時間。これは、すべての人に平等に与えられています。この時間をどう過ごすかが、2学期からの自分を形づくる鍵となります。学習の遅れを取り戻すこと、進路に関わる高校見学や部活動体験など、受験に向けて力を注ぐこともできます。この「自分で自由に使える時間」をどのように過ごすかが重要です。

そこで、夏休みを充実させる三つの方法を紹介します。

一つ目は「ちょいテク」を活用することです。例えば、計画表を自分だけでなく家族にも見える場所に貼る、勉強の開始3分前を知らせるタイマーをセットする、または「まずは5分だけやる」「一問だけ解いてみる」という工夫です。こうした「ちょっとしたテクニック」は、毎日の取り組みをより一層はかどらせる助けになります。また、その日の成果や課題を記録し、振り返ることで、今の自分を見つめ、明日の自分がすべきことを明らかにすることにもつながります。

二つ目は「決まった時間に決まった行動をする」という習慣づくりです。例えば、フィギュアスケーターの羽生結弦さんは毎朝体重計に乗ることを習慣にしています。また、元メジャーリーガーのイチローさんは、高校時代に毎日10分の素振りを3年間続けました。こうした規則的な行動を継続することで、次第に自分の生活を変える力が育まれます。

そして三つ目は、二つ目とは真逆です。新しい習慣をつくるのではなく、今までの習慣を利用する方法です。つまり、夏休みも「学校の時間割」どおり生活してみましょ。朝は学校がある日と同じ時刻に起きて朝食、8時半から読書。8時40分からは「一人朝の会」で一日の予定を確認。その後4時間しっかり勉強。12時45分からは昼食。食後の学習では体育も取り入れましょ。そして夕方には「一人帰りの会」として、その日を振り返ります。その時にはぜひ鏡を見てみましょ。きっといい顔しているはずですよ。(以下略)

保護者の皆様におかれましては、お子さんが生活リズムを整え、熱中症や交通事故に注意して、元気で安全に過ごせるようご支援ください。また、スマートフォン等によるネットトラブルにつきましては、学校でも指導しておりますが、契約者である保護者様による管理監督をお願い申し上げます。

今日、無事に1学期を終えることができたのは、保護者並びに地域の皆様のご理解とご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。2学期もよろしくお願い申し上げます。

<学校総合体育大会地区代表決定戦結果>

- ・ソフトボール部 3校リーグ戦 1勝1敗
- ・女子バレーボール部 第2位
- ・柔道部

<男子> ○

<女子> ○

- ・水泳

○

- ・新体操

○

<グロースカップ>

女子バレーボール部 第1位

<富士見市民健康増進スポーツ大会>

ソフトボール部 第1位

卓球部 卓球男子団体 第2位

<富士見市歯・口の健康啓発標語コンクール>

○

<富士見市より 小中学生の夏休み課題一覧>

富士見市小・中学生が夏休みに取り組むことができる課題一覧を作成しました。市のHPに以下の課題一覧が掲載されています。

以下のリンク及びQRコードからアクセスして、課題にチャレンジしてみたいかでしょうか。提出先は、課題によって学校か市の機関等かどうか確認していただき、学校に提出の場合は、8月26日(火)締切となります。お預かりした課題については、学校から市の機関にお渡しし、応募させていただきます。もし、気になる課題があったら、是非、挑戦してみてください。

富士見市 HP「富士見市小・中学生の夏休み課題一覧」のリンク

https://www.city.fujimi.saitama.jp/kosodate_kyoiku/kosodate_oen/school/index.html



9月の行事予定

9月	1	月	入間東部学カテスト(3年)	
	2	火	学校朝会 富士見市英語弁論大会	
	3	水	金曜日課	部x
	4	木	1年歯科保健指導 2年職場体験学習 3年校外学習(キッザニア)	
	5	金	1年校外学習(川越) 2年職場体験学習 3年:月⑤④③②①木①	
	6	土		
	7	日		
	8	月		
	9	火	生徒朝会	
	10	水		部x
	11	木	※部活動について、中体連主催の公式大会や文化部の発表会前など2週間前は活動可(朝練習・水曜日等)となっておりますので、各部活動で活動予定をご確認下さい。	
	12	金		
	13	土		
	14	日		
	15	月	敬老の日	
	16	火		
	17	水	木曜日課 新人戦入間東部大会(女子バレー)	部x
	18	木	新人戦入間東部大会① 1時間授業	
	19	金	新人戦入間東部大会② 1時間授業	
	20	土	新人戦入間東部大会③	
	21	日		
	22	月	新人戦入間東部大会予備日	
	23	火	秋分の日	
	24	水	専門委員会(前期最終)	部x
	25	木	新人戦市予選会(陸上) 部活動停止期間(~10/3)	部x
	26	金		部x
	27	土	新人戦地区代表決定戦	部x
	28	日	新人戦地区代表決定戦予備日	部x
	29	月	45分日課(午前中) 生徒会役員選挙⑤	部x
	30	火	PTA 合同登校指導	部x

○詳細な内容については、各案内や学年からのお知らせをご確認下さい。