



新川の桜

市川市立第四中学校
発行者：生活指導部
令和7年 9月18日
第5号 文責 泉 貴利

『始業式から二週間が過ぎました！』

9月1日（月）の始業式は、酷暑を乗り切った全校生徒が顔を揃えました。今年も44日間という長い夏休みを過ごす中で、部活動で日々の練習に励んだ1、2年生もいれば、夏期講習を塾通いに費やした3年生もいたようです。さまざまな生活スタイルがあって、この時期にしか出来ない体験をした人達も含め、『生活のリズム』を立て直すのには、ある程度の時間が必要であることは、誰しもが感じるところではないでしょうか。

正直、先生方でも1時間目～6時間目、さらには、朝練～放課後の練習までの時間を1学期と同じようにやりこなす為には、時間が必要です。始業式には『生活のリズムを取り戻せるようにして下さい』というメッセージを送りました。ほとんどの生徒が朝8時15分の段階で、校門を通過し各教室へ入ることができています。何人かの生徒は、ギリギリであったり、タイムオーバーしてしまう人も残念ながら見かけます。



おはようございます！

この一週間で、早寝・早起き・朝ごはん、のリズムを取り戻して、来週からは、『5分前行動』という1ランク上の行動が毎日のリズムに加わることを期待しています。たかが5分、されど5分です。朝の5分間というものは、焦って失敗してしまうことでも、余裕とゆとりをもって、こなす魔法の時間です。登校時間から授業準備にいたるまで、すべてのカリキュラムにおいて、5分早めの準備をしてみてください。（自分で意識すること）※きっと、一日の生活に、『達成感や充実感』が味わえると思います。

『今、子ども達に伝えたい心・生き方』

1. 真の成功者は、何度も失敗を重ね、くじけず失敗から学び、成功を勝ち取っていった。
 2. 他人と過去は変えられない、変えられるのは、自分の『心の持ち方』と『これから…』である。
 3. 頑張っているのに上手くいかない時には、『努力の方向』と『努力の方法』が間違っていることがある。見直してみるところから、別な方向とスキルアップの方法が見つかる。
 4. 仲間があっての自分、自分一人でここまで来れた訳ではない。
 5. なぜ、出来ていないのか？の理由を考える前に、『どうしたら出来るようになるか？』の方法を探してみましょう。
 6. 当たり前のことを当たり前としか感じないうちは、成功しません。当たり前のことが、『なんてありがたいんだ！と感謝できるように』なれば、成功します。
 7. 昨日の嫌なことは忘れましょう。昨日のことで、今日を台無しにするのはやめましょう。
 8. 『忙しい人ほど、時間をきちんと守っています。時間が守れる人ほど人から信用され成功する。』
 9. 友情というのは、お互いに尊敬できる時に、生まれるものである。
 10. 『どんなことがあっても、自殺と殺人だけはしてはならない。いくつもの不幸な出来事が起きている今こそが、希望を取り戻すスタートラインだ』と思ってほしい。
- ☆自分が良いと思うことを実行し、悪いと思うことはやめる事、その行動力を『**勇気**』という！

定期試験に向けた取り組みについて

すべての人が計画表通りの取り組みが出来ると良いのですが、何らかの事情で、計画が崩れてしまい、思っていた通りの準備ができなかった人達へのアドバイスです。焦る気持ちを抑えつつ、使える時間をフルに発揮して出来そうな『テスト直前における対策』をいくつか紹介しますので、やれるものがあったら、試しにやってみて下さい。さて、今まで自分達が実践してきたものと同じようなものがあると思いますが、直前の追い込みしなければならない時には、『時間がない』⇒時間がないから効率よくやるしかない、取捨(しゅしゃ)選択(せんたく)が最も重要です。限られた時間でどれだけたくさんの知識を詰め込むかが勝負です。

★取捨選択：必要なものを選び、不要なものは捨てること

《その1》優先順位のリストを作る。

○頭の中で思い浮かべていても優先順位が曖昧(あいまい)です。まずは、帰宅してからすぐに、リストを作成し、机の前あたりの見えるところに貼っておきましょう。

《その2》スマホ・PCの電源を切る。

○直前の追い込みにおいては、『時間＝点数』である。Twitterで「やばい、全然やってない」などつぶやく時間、LINEで一夜漬け仲間を探す時間は、一切ありません。電源を切って届かないところに隠しましょう！

《その3》重要なノート・配布されたプリントは、手元に整理する。

○データとして、写メしたものがスマホやパソコンにデータ保存されていても、最終的には『紙ベースに書き込む作業』が決め手になります。

《その4》睡眠時間の確保！（最低でも5時間～6時間は寝ていないとテスト中に眠気が…。）

○寝ること（睡眠時間を確保）で、記憶を整理・定着させることにもつながります。万が一、徹夜などしようものなら、暗記したことは簡単に忘れてしまいます。寝ていないので体力的な疲労もたまります。一夜漬けだからこそ、睡眠時間の確保は大切にしてほしいのです。

※こんな感じで、ピンチをチャンスに変える、とまではいかななくても、なんとかテストを乗り越えられるくらいにはなりそう…かもしれません。計画が崩れたときには、是非、試してみてください。ただ、ベストなのが計画通りに準備を実行していくことです！

『秋の新人大会に向けて！』

夏休みの練習から、現2年生の部長・副部長を中心に活動をしてきたと思います。早い部活動では、9月6日（土）～あたりから『新人大会』が始まっています。どのチームも3年生達が築いてきた伝統を引き継ぎ、先輩達よりもさらに上のレベルまで押し上げよう！という気持ちで取り組んでいることだと思います。夏休みの各部活動の様子を見ると、挨拶や返事がより一層、しっかりと出来ているように感じます。3年生達が立派なお手本を示してくれていた成果だと思いますが、さらに、もう1ランク上の極みを目指して貰いたいと思います。

