



# 希 望 橋

教育目標 豊かな心を持ち たくましく伸びる生徒

電話 0256-86-3007

## 「三点固定」のすすめ

校長 小田 一郎

いよいよ、皆さんが待ちに待っていた「夏休み」ですね。夏休みの課題、部活動など、やるべきことはたくさんありますが、ぜひ、事故のない有意義な「夏休み」にしてほしいと願っています。

「夏休み」は、普段より自由に使える時間が増えるので、ついつい夜更かしをしたり、スマホやゲームの時間が多くなったりして、生活リズムが崩れてしまうことが心配されます。

そこで今回は「三点固定」についてお話しします。

「三点固定」とは、「起床時刻」「学習開始時刻」「就寝時刻」を毎日同じにする(固定する)ことで、**規則正しい生活習慣と家庭学習の習慣を身に付ける**ための取組です。市内の高校を始め、全国の大学・高校などで推奨されている取組です。

朝起きる時刻、家庭学習を始める時刻、夜寝る時刻の三点を固定する意義は、大きく二つあります。

一つ目は、健康的な生活の土台である『睡眠時間を確保』することです。いろいろな説がありますが、中学生は、1日7～8時間の睡眠時間が必要だとされています。例えば、朝7時に起きると決めたら、夜は11時～12時の間の決めた時間に寝ると決めればよいのです。これで二点が決まります。

二つ目は、『家庭学習の習慣化』ができることです。帰宅してからは、人それぞれのスケジュールがあると思います。曜日によっても違うという人もいます。そこで、帰宅してから、寝るまでの時間を考えて、毎日同じ「学習開始時刻」を設定します。とにかく、その時間になったら強い意志をもって、机に向かうことを習慣化してください。ですが「勉強を終える時刻」は決めない方が効果的です。毎日、心身のコンディションが違いますから、集中力が落ちているのに、机に向かってダラダラと時間だけを積み重ねても効果は上がりません。新潟市が推奨する家庭学習時間の目標【1年生:80分、2年生:100分、3年生:120分】に挑戦している人は、無理のない範囲で、今後も意識して取り組んでください。

いずれにしろ、**疲れていても決まった時刻に勉強を始めて、できるところまでがんばってみることが大切なのです。**体調が優れない日などは、無理をせず、サッと寝てしまっても構いません。

地球上の万物に平等に与えられているものは、24時間という1日の時間です。この24時間を睡眠時間も含め、自分自身の意思でコントロールできることは、人間がもっている一つの能力です。

自分で決められる時刻を固定し、生活を規則正しくすることは、自分自身をコントロールする力の育成につながります。自分自身をコントロールする力は、勉強だけでなく、部活の大会や習い事、そして、社会人になって仕事に取り組むようになったときにも欠かせない、とても重要な能力です。

今回お話しした「三点固定」を通じて、自分をコントロールする力を身に付けておくことは、この先の自分の生き方にとって、大きな武器となります。

まずは「凡事徹底」という意味でも、「三点固定」に挑戦してみてください！



## 第2回学校運営協議会(小中合同会)

7月8日(金)

今回は、年に1度の小中合同会として開催しました。第1部は、「小中一貫した教育推進会議」、「地域連携協議会」、「地域と学校パートナーシップ推進会議」を併せて実施しました。第2部は、「部活動の段階的な地域移行に向けて、学校・保護者・地域が果たす役割」について、小中のCS委員と教員が小グループに分かれて、ファシリテーションを行いました。学校・保護者・地域の各立場で、現状の問題点を分析し、アイデアを出し合ったり、将来を見据えた建設的な意見交換を行ったりすることができました。



## 新潟県中学校総合体育大会

7月16日(土)、17日(日)

選手たちは、各地区から勝ち上がった強豪と精一杯闘ってきました。応援ありがとうございました。また、7月24日(日)には、新潟テルサで下越地区吹奏楽コンクールが開催されます。心を一つに、素晴らしい演奏をしてくれることを期待しています。応援よろしくをお願いします。

### ◆剣道部 (上越市謙信公武道館)

<男子団体戦> 1回戦 対 本丸中 惜敗

<男子個人戦> ■■ ■■ 1回戦 惜敗

### ◆柔道部 (新発田市カルチャーセンター)

<男子個人戦> ■■ ■■ 1回戦 勝利 2回戦 惜敗【5位入賞】

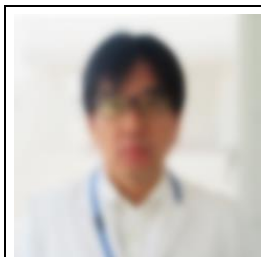
### ◆卓球男子 (小千谷市総合体育館)

<男子個人戦> ■■ ■ 2回戦 勝利 3回戦 惜敗

## スクール・サポート・スタッフが離任します

7月22日(金)

4月から、新型コロナウイルス感染症対策の消毒作業や活動のサポートをしてくださった、赤坂 巖さんが7月22日(金)で離任することになりました。これまで4ヶ月間、潟東中学校の生徒・教職員のために、大変ご尽力いただきました。心より感謝いたします。新天地でのご活躍をお祈りしています。



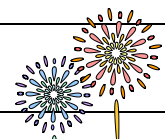
スクール・サポート・スタッフ

赤坂 巖 さん

これまで感染症の対策や諸活動の準備、職員の業務の補助等を行ってきましたが22日(金)をもって離任します。25日(月)から長岡市の中学校で数学の教員として勤務することになりました。BA5型への置換わりの影響で感染拡大が心配されます。基本的な感染対策を徹底して元気にお過ごしください。

これまでありがとうございました。

## 【今後の主な予定】



【8月】

7日(日) 潟東地区クリーン作戦

9日(火)~18日(木) 学校閉庁日

10日(水) 新潟県吹奏楽コンクール

24日(水) 授業再開 運搬作業 専門委員会

【9月】

1日(木) テスト前諸活動停止(~6日)

2日(金) 質問教室

6日(火)・7日(水) 前期期末テスト

17日(土) 体育祭 \*代休20日(火)