

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ 下手すると曜日の感覚をなくしそうですが（これはよくないことですよ！）、今日は金曜日です。土日しっかり我慢すれば、月曜日は久々の登校日になります。残念ながら、みなさんには「むやみにしゃべるな！ 集まるな！ 触るな！ 何よりも落ち着け!!」と言わないといけない状況ですが、正直、私たちもみなさんの顔が見られて、すごくワクワクしています。でも、「あの10分間が生徒の大事なものを奪ったね」というふうにはしたくないので、我々こそ落ち着いて、しっかりと指示を出したいと思います。私たちは、生徒の命を守る時は、ちゃんと厳しくなれるんです！（交通違反やダラダラした準備運動、ふざけた避難訓練や心をぶち壊すイジメなどは、しっかり指導するんです！）

そして、その登校日には、出してあった課題の提出があります。もうみなさん、でき上がっていますね？ 2週間の自宅学習の時間があつたのに、全てやりたいことだけをして過ごしちゃった、というのでは、残念過ぎます。1日2～3時間勉強すれば、余裕をもって終わられる量の課題です。今からでも遅くないので、しっかり完了してから月曜日を迎えるよう、準備をしてください。私たちが見たいのは、「みんなは、ちゃんと自分をコントロールして、やるべきことをやれるのかな？」ということです。この力を付けるということは、中学校として絶対に譲れません。何故なら、それができるといことは、どんな職業に就くにせよ、みなさんの将来の幸せのために欠かせない力だと思うからです。

中学校は、楽しいところです。でも、苦手なことや面倒なことが多くあるのも事実です。でも、それは全て将来の皆さんの幸せにつながると信じているものばかり。にっこり笑ってばっちりクリアできるようなみなさんになってほしいと思います。

では、月曜日、待ってますね！

2、お知らせ

ご存知の通り、先生方はみなさんと早く一緒に学習したくてうずうずしています。でも、世の中は「人と接するな、集まるな、今が一番大事」ということで、それもままなりません。短時間で課題配布することで精一杯です。

しかし、それではあまりにも足りない！ プリントでは伝えきれない大事なことがある！ 新しいこともどんどん学びたい！という声を受け、可能な限り、動画をアップすることになりました。第1弾として（もうその頃は第1弾じゃなくなっているかも）、英語の動画3本（各20分程度）を27日（月）にアップします。使うのは、月曜に配布する『楽トレペンマンシップ』と、教科書です。主に、「英語の文字と発音の関係」「単語の知識を英語の発音でマスターしよう」を目標に学習してほしいと思っています（どんな音でどう読むかを学んだ上で、また個々で書く力を養うべく、ノートに向かってほしいです）。

どれも、本物の英語で録音されたCDとともに録画しました。ぜひとも2度以上見て（聴いて）、すっかり自分のものにしてほしいと思います。ただし、動画は諸事情により30日（木）の朝には消去してしまいます。それまでの間に楽しく学んでくれたらうれしいです。

動画のURLは、学校のホームページに後日記載されます。そこからYouTubeに飛んで、視聴してください。何が悪いというわけではありませんが、このURLを他に漏らすことのないようにお願いしますね（ちょっとだけ恥ずかしいから）。実質3日しかありませんが、みなさんが一人100万回視聴すれば、晴れて視聴回数1億回突破、一流YouTuberの誕生です！ 夢は大きくいきましょう！（な～んてね）

英語は「リズムの言語」とよく言われます。（動画の中でも言ってますが）踊りながらストレスを発散しながら声を出してくれたらうれしいです！

3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：先生方が、部活動や（それに代わるような）習い事などを通して学んだこと。または、みなさんに学んでほしいこと。

・私個人としては、「部活動のない中学校生活なんて、ワサビの効いてないすしののようなもの」と思っています。それ以外の習い事でもいいですが、何か「自分らしく没頭すること」に出会えたらいいと思います。

・1組担任の中瀬先生（うお座）：小3から現在までの25年間野球やっています。学んだことは、「その時自分に何が必要とされているか」を“**感じる力**”です。状況や立場で求められることは違います。周りの希望にこたえようとチームも居心地がいいし、自分も達成感があります。ぜひ、視点を自分から周りに変えてみよう！

2組担任の堀先生（ふたご座）：3年間合唱部に所属していました。合唱を通して、一人で活動しては味わえない、**誰かと声や心を合わせる楽しさ、大切さ**を学びました。みなさんの合唱コンクールも楽しみです！

3組担任の徳松先生（やぎ座）：中学校3年間バスケットボール部に所属していました。（レギュラーではないですが・・・）学んだことは、**目上の人に対する礼儀**です。当時の先輩たちは厳しく、学校内で顔を合わせると挨拶しなさいと言われました。（しないと注意されました）このことは、大人になっても大切なことです。少しずつ学んでいきましょう。

4組担任の小田先生（うお座）：**努力は裏切らない**ということを学んでほしい。何でも、やればやるだけうまくなるし、（自分のやっていたソフトボールは）チームスポーツなので、自分が「まあいいか」だと周りに迷惑をかけるし、勝てない。何でもこだわってやるのが大事だなあと深く学びました。

5組担任の島崎先生（しし座）：中学校からバスケットボールをしていろいろな考え方を学びました。数学も同じで、ゴール（答え）までのアプローチの方法がたくさんあることに楽しさを感じてほしいです。最近では、福岡第一高校男子バスケットボール部の井手口監督の「**人に頼るな！人を助ける！**」という言葉がバスケットボールだけでなく、学校生活でも言えることだと感じています。

副担任の加藤先生（やぎ座）：中途半端な取組しかできなかったのも、みなさんには**最後までやり抜く強さ**を身に付けてほしいと思います。ただ、こんな私でも自分自身の弱さや甘えに気付くことができたことが部活動を通しての学びです。

副担任の島田先生（おうし座）：**自分より「すごいやつ」は必ずいるということ**。その人の努力や自分にはない面を知ること、自分のことを客観的に見られるようになると思います。それで、自分はだめなんだと思うのではなくて、人のいいところを認められる人は伸びる人だと思います。

副担任の市江先生（しし座）：中学校3年間バドミントン部でした。ランニングや基礎トレーニングはとてつらかったですが、そこで得た次へのステップにつながりました。**つらかった経験（学習でも何でも）は必ず自分の力になる！**ということを学びました。

山西（みずがめ座）：大人のするお仕事と違って、部活動をして、1円たりとも儲かるわけではありません。そんな直接利益にならないことに、これ以上ないくらい没頭して精一杯活動することで、**最後までやり切ることの楽しさ**を味わえることかなあとと思います。目一杯、これ以上ないほど夢中になって、みなさんにもそれを味わってほしい！レギュラーでもそうでなくても、3年間続けた人だけが手に入れられる最高のご褒美です。

4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ」！

やあみんな、元気かい？ みんなの健康と筋肉を守りたい、Dr.中瀬です。今日は、運動不足になりがちなこの自粛中に、少しでも自宅で楽しく体を鍛える方法を伝授します。学校再開後は、運動部でハッスルしようと思っている人、体育大会でヒーローになろうと思っている人、何かとカッコよくいたいと思っている人がたくさんいると思います。ぜひチャレンジしてください。目指せ、シックスパック!!

○**ティッシュペーパーを空中で殴り続ける**。（目安は20回。左右交互にできたらなおよし。）

⇒目と手の協応と空間把握能力。不規則な動きを目で追いかけるか！思い通りのパンチを撃てるかな？

➡できれば体幹トレーニングしてからやってみよう！（わかるメニューどれをやっても可）

※体幹が安定すると、手足がブレなく思い通りに動かせるメリットがあります！

トレーニング直後は体幹が活性化していて、無意識に使われる。やる順番も大事なんですよ！！

5、今日も、ステイホーム！ 勉強を頑張っている君たち（頑張らざるを得ない量の課題を配布、またはこのページで提案しているから？）が、少しでも楽しく生活できるよう、今日はお気に入りの『性格チェック法』と『星座占い』を紹介します。性格チェック法は、ある程度科学的なものです。似たものが犯罪捜査に使われることがありますね。占いは、全く科学的根拠はありません。しかし、私は占いを全く信じない私から見ても、これだけは、妙に当たっている気がするんです。あくまでもお遊びですが、「コミュニケーションをスタートするための道具」として、遊んでみてくださいな？！

【性格診断】『東京都』と書くだけで性格が丸わかり！？

筆跡診断ってきいたことありませんか？人が描く文字はそれぞれ特徴があって、その人の性格に影響されているんだとか...。今回はそんな筆跡診断を簡単にできる方法をご紹介しますと思います♪

まずは紙とペンをご用意ください。それではその紙に「東京都」と書いてください。

はい、これで準備は完了です！！ それでは診断ポイントを順にみていきましょう♡

1. 字の大きさと筆圧

字の大きさは社交性を表す

- ・ 字を大きくしっかりと書く人は、社交的で明るい！！
- ・ 字を小さく書く人は、内向的で慎重派。

筆圧の強さはストレス量を表す

- ・ 筆圧が強い人は、真面目で神経質
- ・ 筆圧が弱い人は社交的ですが、感情に流されやすい

これが筆跡診断の基本になるので覚えておきましょう！！同じ人が書いた文字でも体調やストレス量によって変化するみたいですよ...



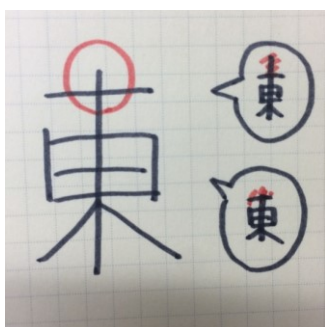
2. 左右の開き具合でわかる「アピール力」

大きく開いてる

- ・ アピール力が高く華やかな人
- ・ フットワークが軽いのも特徴

狭い、または閉じ気味

- ・ 引っ込み思案でおとなしい人
- ・ アウトドアよりインドア派



3. 頭部突出の長さでわかる「自我の強さ」

頭部が長く出る

- ・ リーダーシップをとれる人
- ・ 周りの人と協調性をもって行動するのは苦手

頭部があまり出ない

- ・ 縁の下の力持ちになれる人
- ・ 出世コースからは外れる恐れあり



4. はねの強さでわかる「粘り強さ」

力強いはね

- ・何事にも粘り強く取り組み、責任感も強い
- ・一人で抱え込むタイプなので周囲の人の助けを借りることも時には必要

弱いはね

- ・物事にあまり深くこだわらないタイプ
- ・すべてを中途半端にしてしまう恐れがあるので要注意



5. へんとつくりの間隔でわかる「心の広さ」

間隔が広い

- ・心が広く、包容力もある人
- ・お金の流れもよく、将来的に出世する可能性大

間隔が狭い

- ・自分だけの世界を持っていて、あまり他人を寄せ付けない人
- ・なにか一つのことに夢中になれるのでその道のスペシャリストになれるかも



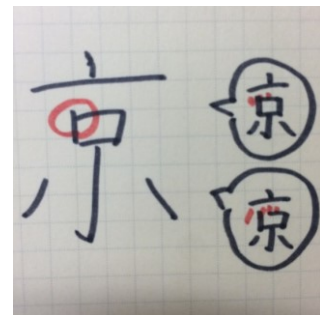
6. 転折・接筆でわかる「変化対応力」

角が丸く、接筆が閉じていない

- ・周囲の変化に臨機応変に対応できる人
- ・ユーモアのセンスもあるのでクリエイティブな仕事につくのがオススメ

角ばった角

- ・周囲の変化に臨機応変に対応するのは難しいかも
- ・ルールや規則をしっかり守れるまじめな人



7. 接筆でわかる「融通性」

つながりが広く開いている

- ・ルールに縛られるのは苦手なタイプ
- ・おらかな半面いい加減でもあるので気を引き締める必要あり

つながりがぴったりと閉じている

- ・几帳面で正義感が強く、誠実な人
- ・融通は利かないので周囲から孤立してしまうこともあるかも

星座別の性格と傾向

