

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ 毎日、172人全員に語りかけるつもりでこの記事を書いています。でも、ふと「一体何人の人が読んでくれているんだろう？」と不安になることもあります。絶対に読んでよ、というつもりもありますが、書いてあるのは、大事な情報と、合わせて「滑川中学校の1年生として、こんな人であってほしい！」という、本来なら日々の学校での活動（集会、朝や帰りの会、道徳、授業中など）で君たちに何度となく語りかけるつもりだったことばかりですから。「心に届けーっ！」と思ってカタカタPCを打っています。

そんな中、ある用事で一人の保護者の方と連絡を取った時、「うちの子も、『(文章が)長いねえ』と言いながら毎日読んでますよ」と教えていただきました。うれしいです。ありがたいです。そして、私の文章が「無駄に長いこと」、十分に理解しています。でも、どんな内容がどんな人の心のパワーになるか分からない。だから、長くなっちゃいます。だから、みなさんは、「お知らせ」さえ確実に読んでくれたら、あとは気に入ったところだけ読んでくれるだけで大満足です（と言いながら、「これくらいの量はさーっと読めるくらいの『脳みその持久力』もつけてほしいなあとも思います。少しずつでいいですけど」）。

また、ある小学校の（私と同じスポーツを愛しておられる）ある教頭先生も、毎日のように読んでくださっているそうです。きっと、君たちが中学校でどんなことをしているか、頑張っているか、心配してくださっているんでしょうね。その教頭先生も、少しだけ距離は遠くなりましたが、大事な君たちの応援団ですね。

さて、新しい課題にはもう目を通しましたか？ 「うえええっ!? すごい量だ!」と思っている人もいるでしょう。繰り返しますが、今は緊急事態であり、自宅学習であり、ただのお休みではありません。ぜひ、毎日「学校にいる時と変わらない学習量」を確保するようにしてください。実際、みなさんの学力を心配して、「もっとたくさんの課題を出して!」という保護者の声を数多く聞きましたし（本当!）、教科とその学習分野によっては、学校が再開したら、今の自宅課題でやっている内容は「すでに学習済み」としてその先の内容に進むこともないとは言えません（だから、たっぷりの「質問タイム」や、今後アップされる学習動画があるんです）。ぜひ、気合いを入れて、しっかり学習をお願いします。きっと君たちの大きな力になると思いますよ。みなさんの幸せを祈っています!

2、お知らせ

- ・昨日集めるはずだった課題（宿題）は、無くさないように、しっかりとっておいてください。回収が可能になった時点で必ず集めます（教科によっては、成績に入るものもあるでしょう）。集めるのはもう少し先になると思うので、「大きな声では言えないけど、実はやり残しが…」という人がもしいたら、今のうちに追いついちゃいましょう！頑張れ!
- ・明日は、国民の祝日です。このお知らせコーナーもお休みです。「えーっ、学校はどっちにせよ休みじゃん、変わらないよ」と言っただけじゃありません。こんな時こそ、日々の生活にけじめをつけ、1日1日を大事に生活しなければ、ダラダラと流されて「人間として少し残念なこと」になりかねません。それは、いけないですよ。だから、マンガなどでは、無人島に流された主人公の海賊が、岩に毎朝×印を刻み付け、日付を忘れないようにしているんです。ところで、（あえて書きませんでしたが）4月29日は何の日ですか？ そこにはどういう思いが込められていますか？ 以前の呼び名は何でしたか？ それ以外の祝日はどうですか？ 祝日と祭日ってどう違いますか？ こういうことも、調べてみてはいかがですか？ 一生のあなたの会話力が少し上がりますよ！（ちなみに、どうでもいいですが、山西の妹の誕生日でもあります。覚えなくて結構です。テストにも出ません。）

- ・昨日、新しい課題を、学年で手分けして各ご家庭に配布しました。今後2週間分のたくさんの課題と、大切なお知らせが入っています。万が一うまく届いていないお家や、「一覧表に書いてあるもののうち、入ってないものがあった」というお家がありましたら、学校へ連絡をお願いします。すぐにお届けします。お願いします。
では、課題を頑張ってください。上記の岩の×印じゃないですが、最も大事なものは、毎日の生活表と、お家の方のサインだと思っています。まずはそこから、しっかりお願いします。
- ・いろんなことが流動的（いつ変わるか分からない）ですので、引き続き、安全メールとホームページのこまめのチェックをお願いします。
- ・先週末、私はちょっとお気に入りの布が手に入ったので、ネットを見ながら手作りマスクを作ってみました。そこで気付いたことは・・・①裁縫って、楽しい！ものづくりって、楽しい！ ②やってみないと分からないことって多いんだな。自分から行動を起こすと、いいことがあるな。面倒くさがりは、何も学ばないな。 ③中学校の家庭科で習うことって、ちゃんと覚えておくとすごく役に立つ！生きる力だね！ ……以上、みなさんも試してみれば？もう、「マスクない」とは言いにくい世の中になりましたしね。

3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：なかなか勉強に集中できないというあなたに、先生方からアドバイス！（そんな人、いるよね？）

- ・先生方は、勉強がすごく苦手だった人は少ないと思いますが、かと言って、（先生も人間ですから）いつも集中できていたわけではありません（多分）。そこには、努力と、ガマンと、工夫と、習慣があったと思います。集中できなくて困っている人のヒントにならないかな？

- ・1 組担任の中瀬先生：集中力のないタイプです。勉強前に部屋の掃除からしてしまい、すぐに取り掛かれない感じですが、でも実は部屋の片付けのときに教科ごとに積み上げておくのがおススメ。課題が少なくなっていくのが快感！ あと、今回は無理だけど、すべて青ボールペンで書いてインクをなくすのも快感でした。
- 2 組担任の堀先生：勉強のとりかかりは、漢字練習や計算問題などの作業的なものを行っていました。作業的な学習は短時間で多くの問題に取り組めるので、「自分勉強してる感」を感じられて、気分がノッてくるかと思えます。そこから、文章題や記述問題など、じっくり頭を使って考える問題に取り組めたらどうでしょうか？
- 3 組担任の徳松先生：メリハリをつけましょう。勉強ばかりではつらいので、勉強して好きなことをする、というようにつらいことから始めて、楽しいことが待っていると思えば、頑張れるのではないのでしょうか。
- 4 組担任の小田先生：好きな教科から取り組みましょう！そして、その中でも「これならちゃちゃっとできそう」と思ったものから取り組むのがいいと思います。でも、好きな教科ばかり先に終わらせると後に残るのは苦手な教科…になっちゃいますよね。好きな教科にがんがん取り組んで、気分がよくなったらちょこっとずつ苦手な教科を挟んで取り組むのをおすすめします。
- 5 組担任の島崎先生：ワークや問題集は最後のページから（カウントダウンみたいに）やると気持ち的に楽でした。あと、誘惑に負けてしまうことが多かったので、部屋に漫画を置かないことにしました。睡魔に負けそうな人はベッドで寝れない状態をつくっている友達もいましたよ。自分でそういう環境をつくるってのが大切だと思います。

副担任の加藤先生：まずは、好きなことから始めるのがいいと思います。ゲーム好きや動画好きの人って、誰に指導されなくても、数時間ずっと集中してますよね。「集中する力が全くない人」は、あまりいないと思います。だから、まずは好きな教科や好きな学習内容から始めてみては？ そこからレベルアップ！！

副担任の島田先生：机の上にはスマホがあり、横の本棚にはマンガがあり...では、集中しろという方が無理です。

まずは、自分の集中を切るようなものは片付けてしまう。そこが第1歩だと思います。これを機会に机や部屋の大掃除もいけれど、大掃除の途中で他のことに気が散っていつまでも片付かないという危険性もありますから、毎日少しずつするのがいいかもしれませんね。

副担任の市江先生：厳しいことを言うようですが、受検は各教科50分。しかも、ミスの許されない緊張感のある時間です。つまり、苦手な教科でも50分集中できない人は、いろいろと不利と言わざるを得ません。でも、（誰も見ていない中）いきなり50分集中することができない人も、15分間ならできませんか？ まずは、短い時間から始める。その代わり、その間は絶対に集中する。そんなところから鍛えられるのでは？

山西：富山出身のノーベル賞科学者、田中耕一さんの受賞理由にもありますが、何でも、1を100にするより、0を1にする方が難しい。だから、とやかく言う前に、何もしない（できない）より、まずは机に向かう。これが大事だと思います。その上でお勧めしたいのは、「問題3問解いたら、お菓子を1個食べていい」というような、『馬の鼻先にニンジン』システムです。「5時10分までに絶対にこの課題を終わらせて、楽しくE-テレの『えいごであそぼ』を見る（ついでに、はなかつぼも見る）」ってのもいいかもしれないですね。

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と愛を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、運動不足になりがちなのこの自粛中に、少しでも自宅で楽しく体を鍛える方法を伝授します。目指せ、シックスパック!!

○トレーニングの王道“スクワット”（目安は10回×4set）

やり方：肩幅くらいに足を広げて立つ。目の前で両手を合わせて組み、手の位置を目の高さに変えないように気をつけながらゆっくり重心を下げていきます。（簡単にいうと体をお尻から沈めていく。）

➡ポイントは「足の裏全面が地面についたまま行う」こと。つま先やかかとに体重が乗っていたら×です。

足首がかたい人は無理に下げなくてもいいので、足の裏が全面ついたままできるとこまで下げよう！

➡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、上半身が固定され、股関節や太ももの裏の筋肉（ハムストリングス）が使われます。

実は股関節やハムがスクワット行う上でターゲットになる部位です。

5、今日は、「ちょっとオイシイ人生のコツ」をいくつか紹介します。若いころ、よく先輩の先生から「どんな小さいことでも、全ての中学校の活動には、それをやる理由と、それを通して生徒に付けたい力がある。それを理解した上で指導したり、それを教えてあげたりすることが、生徒に本当の力を付ける上で大切」と、口が酸っぱくなるほど教わりました。今でも、それは大事なことだと思いますし、全ての活動は何のためにやるのかをみなさんに説明できるつもりです。そこで、学習に限らず、「こんな考え方をすることで人生はきっと豊かにできる」という心の持ち方を、学習面にこだわらずに紹介します。一つでも心に残るとうれしいです。

人生を1歩得するすてきな考え方(あなたは、どんな人生を送りたいですか?)

①「ゴールドラッシュで儲けたのは誰か？」

その昔、カリフォルニアで一人の労働者が川底から砂金を発見した。

”あの川で砂金がとれるぞ！”という噂がアメリカ中、そして世界中に広がり、砂金目当ての者たちが大勢集まってきた。

だが、そこで本当に儲けたのは――

砂金を掘った者たちではなく、彼らに掘る道具を売ったり地図を売ったりした、“流れ”をつかんだ人たちだった

【教訓】「誰もがスマホを使うが、儲けるのはスマホを楽しむ人間ではなく、それをつくった人…」「ゲームで本当にオイシイものを手に入れているのは、ゲームをつくった人…」 みなさん、本当に好きなものがあるなら、生産者(作る方)になろう！消費者(お金を払って使う人)にいるより楽しいよ！感動が大きいよ！

②ゆでがえる理論

沸騰したお湯が入った鍋にカエルを入れると、驚いて必死に飛び出そうとする。が、水が入った鍋にカエルを入れ、徐々に温めると、温度の上昇に気づかず、そのまま沸騰したお湯の中で死んでしまう。

【教訓】あなたが今いる場所は、ぬるま湯の中ではないですか？「気持ちいい・心地いい」は、時として気付いた時には知らない間に大事なものを君から奪っていきます。特に、若者にとって、「心地いい」は命取りになることも!! だから、苦しくても(苦しむために)やるべきことをするのは大事！ さあ、今日も「悩め、苦しめ！」きっとそこに成長があるぞ！

③「シロクマのことは考えるな」

“何を考えてもいいが、シロクマのことは絶対に考えてはいけない”と言われると、人間はどうしてもシロクマのことを考えてしまう(「シロクマ理論」という)

【教訓】あまり気かけると本当にそうなっちゃう。「失敗したらどうしよう」「恥をかいたらどうしよう」と弱気に考えていると、逆にそうになってしまうということです。「人間は、良くも悪くも、思った通りの人間になる」。

④100匹のアリ

100匹の働きアリを観察すると、実際に働くのは80匹で、残りの20匹は何もしない。試しにその20匹を取り除くと、今度は別の20%のアリ(16匹)が働かなくなる

【教訓】これは「パレートの法則」と呼ばれるものです。集団には、必ず20%の「さぼっている人」がいる。そんな人を見て安心して同じようにさぼってはいけません。他に何人同じような人がいようが、君も「低い評価」は必ず受けますから！ 80%を見て行動を決めるか、評価の低い20%を見て間違った安心をするか…。それで、あなたの評価と人生が決まる！

⑤ファーストペンギン

南極で群れをなすペンギン。生き延びるためには海に飛び込んで魚を獲る必要があるが、水中にはシャチやトド等の危険がいっぱい。勇気をもって最初に飛び込むペンギンは、リスクもあるが好きなだけ魚にありつける。その後、他のペンギン達が安心して後に続いて、最初のペンギンほど餌を得られない。

【教訓】「君はファーストペンギンになれるか？」という話。人と違う、誰もやってないことをするというのは、失敗を考えるとリスクは大きいですが、得る物も格段に大きいということです。でも、多くの人は「他の人と同じなだけで満足・安心」している。みんなは、ぜひ「人と違うことができる人」「先駆けてできる人」になろう。「自分だけができること」があったら、人生は最強だ！（日本で最初に車を作ったのがトヨタ、インスタント麺を作ったのが日清、ビデオを作ったのがソニー！） 目指せ、オリジナリティ!!

⑥3人のレンガ職人

旅人が、レンガを積んでいる3人の職人に、それぞれ”何をしているのか？”と聞いた。

一人目は ”レンガを積んでるのさ”と答え、

二人目は”大きな壁を作ってるのさ”と答えた。

そして三人目は、”歴史に残る偉大な大聖堂をつくってるんだ！素晴らしいだろう！”と答えた

【教訓】小さな仕事、地味な仕事でも、**その意味をきちんと理解してやれば、やりがいにつながる**。要は、しっかり目標をもつということ。君たちも、「英単語を練習してる」んじゃなくて、「将来の夢実現の準備をしている」、「1500mを走らされている」んじゃなくて、「100歳まで健康で元気に生きるためにやってる」と思えば、がんばれない？ 少しでも楽しくならない？？ 少なくとも、**もし君が仕事を頼むなら、何人目の職人に頼む？？**

⑦「魚を与えるのではなく、魚の釣り方を教えよ」

食べ物に飢えた人に魚を与えても、その場しのぎにしかならない。釣りの”やり方”を教えるべきである

【教訓】勉強でも、答えを教えても(ただ丸写しても)意味がない。**その問題のやり方を覚えないと、何の役にも立たないし、その他の場面に活かせるような知恵にはつながらない**。その場しのぎではなく、真の「学力」を！ それは、生活でもいっしょ。ボタンが取れちゃったとき、誰かに付けてもらった人と、付け方を教えてもらった人、どちらの人生がより豊かだろう？？