

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？今朝は緊急連絡網を使ってみなさんに電話をかけました。

各担任の先生方、クラスの生徒の声を聞いて、「あ、久しぶりや〜」「元気そうだな」「キリッとした声・・・早起きできているんだな」などなどうれしい気持ちや規則正しい生活習慣に安堵するなどしていました。登校日まであと3日ありますが、自分の行動をコントロールしながら節度を保って休憩や運動をし、よりよい時間にしてください。

今日は「節度と目標」について書きたいと思います。

「節度」とは言葉の通り調節する度合いを指します。主に、欲求を我慢するときに使われますが、何のために我慢するのでしょうか？自分のやりたいことを我慢してまで実現したいもの・・・それは「将来のなりたい自分」「目標とする姿」にほかなりません。例を出します。

スラっとした体形が「目標」だとします。しかし、今の自分は暇さえあれば何か飲み食いをして、外出もできないから運動不足になりがち。時間を持て余して、昼間だけテレビも面白くないし寝る。こんなケースだとしたらもちろん目標のスラっとボディは手に入れられませんね。

ここで「節度」です。なりたい自分になるために、①何を食べたか、どんな運動をしたか“記録”し、②調節する度合い、つまり間食の量、運動量を決め、③実行するのです。テレビも見てもいいんです。ゼロにしなくてもいいんです。計画表で決めた時間だけなら！！ただ計画表を記入するだけでなく、「目標」に近づくための道具、「節度」を決めるためのデータとして使ってもらえたらと思っています。

みなさんは、どんなふうに過ごしていますか？どんな「目標」をもっていますか？このページに書いてあることが、少しでもみなさんの力になったらうれしいです。※Dr.中瀬著

2、お知らせ

- ・4月27日（月）の登校日について、再度大まかな予定のみ紹介します。細かくは、『1年生のみなさんへ⑤ 4月22日分』を見てください。

時間：開始時刻の5～10分前をめがけて登校してください

1組： 8：15～8：30

4組： 8：25～8：40

2組： 8：35～8：50

5組： 8：45～9：00

3組： 8：55～9：10

※密集することを最大限避けるため、下足箱が離れている順番で登校

持ち物：

この日提出する課題（保護者から毎日のサインをいただいた生活の計画表（2枚）も忘れず！）

学生カバン、（できる限り）マスク、学活ノート、筆記用具

※様々な理由でこの日登校できないご家庭は、学校に連絡してください。課題をお渡しする方法を、担任と相談したいと思います。

※課題を提出しなかった生徒のみなさんは、夕方、担任からお家に電話連絡をして、保護者と「**今後の自宅学習をどうサポートしていただくか**」の話し合いをする予定です。

3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：中学校で、卒業までにぜひやり切ってから卒業したらいいと思うこと（その先生がやらなかったことで、今後悔していることも含みます）。

・人生で、後悔ほど魂をむしばむ残念な感情はありません。キラキラ輝く年代の君には、ぜひともそんな悲しい、悔しい思いをしてほしくありません。人生の先輩である先生方のアドバイスに耳を傾けてみては？

- ・ 1組担任の中瀬先生：**友達づくり**。40（人）×11（クラス）の一つの学年に440人もいたのに、小学校の友人や部活動の関係ばかり優先し、交友関係を十分に広げられなかったこと。同じミスを高校でもしてしまい、この大切さを大学や社会人になって感じています。様々な経験を友達から聞けるのは超貴重！
 - 2組担任の堀先生：**委員会活動**。与えられた仕事だけをやっていたので、もっと積極的に参加して、委員会を盛り上げたらよかったと少し後悔しています。その委員会のプロになるくらい、積極的に関わってみてほしいです。
 - 3組担任の徳松先生：**各行事での思い出づくり**。今は、コロナウイルスの影響で延期になっていますが、中学校にもたくさんの行事があります。のちに思い返して楽しかったという思い出になるよう、全力で取り組みましょう。
 - 4組担任の小田先生：**1日1日の部活**。これがいかに尊いか、今になってひしひしと感じます。生徒会活動が忙しくて、ほとんど行けなかったのも、みなさんにはハイレベルに両立してほしいです。
 - 5組担任の島崎先生：**毎日の勉強**。高校受験の時に、それまでさぼってしまった分必死にやらないといけなくなる。点数が足りなくて志望校の変更や合格発表までドキドキしていなくちゃいけないから、1年生のうちから毎日コツコツやっておきましょう。
- 副担任の加藤先生：**中学生としての勉強と部活動**をしっかりとやっておこう。普通のことなんだけれど、中途半端な取組は絶対ダメですよ！
- 副担任の島田先生：行事でも部活のでも、負けて（思うような結果にならなくて）悔し涙が出るような経験。ほどほどに頑張っている人は悔し涙は出ない。本気で頑張る経験が次の自分を作ると思います。
- 副担任の市江先生：**正しい敬語の使い方**。正しい敬語は、自分を助けてくれる人とのいい関係をつくってくれます。逆に、敬語を使えない人は、「どんな躰を受けてきたのか」と思われる危険性も…。何より、敬語は、相手のために使うのではなく、「自分の品格を守るために」使うんだそうですよ。（品格って、いい言葉ですね）
- 山西：何だかんだで**勉強**かなと思います。勉強が人生のすべてではありませんが、勉強が足りなくてあきらめざるを得なくなる将来の夢は、残念ながらかなり多いと思います。人間的にとってもすてきなんだけど、勉強が足りなくてその人にピッタリの夢をあきらめるなんて、想像しただけで悲しいです。勉強は全てではないけど、君の人生の選択肢を増やしたり、自由度を高めたりしてくれるんじゃないかなと思っています。

4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ」！

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!!

○片足立ちして目を閉じる。（ストップウォッチで測ると左右差が分かります。）

⇒バランス能力はどんな競技でも重要になり、体格が変わりやすい中学期は感知能力も落ちていきやすいです。

➡改善方法としてA) 足裏の感知力UP※テニスボール等を踏んだり、転がしたりする。マッサージも◎

B) 体幹トレーニング※バランス悪い足を下にしてサイドブリッジ（片肘と片足で支える）

きつかったら片肘と片膝で支えてもOK

注意 十分部屋を片づけてからやろう！バランス崩して壁にぶつかったり、何か踏んだりしないように！

5、今日は、学校に関する古今東西（←この意味わかる？分からない人はすぐに調べてみよう。そんな習慣が大きな力になるぞ！）の名言を集めてみました。君をやる気にするお気に入りが見つかったらうれしいです！

♡「学校」という名の花壇に「生徒」という名の種をまきます。そして「絆」という肥料をあげます。すると「友情」という名の葉がつき、「親友」という名の花が咲き、そして「永遠」という名の種に戻るのです。

金八先生（ドラマの先生役）

♡やってみせて、言って聞かせて、やらせてみて、ほめてやらねば人は動かじ。
話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば、人は育たず。
やっている、姿を感謝で見守って、信頼せねば、人は実らず。

[山本 五十六](#)

♡一年の希望は春が決める。一日の希望は晩が、家族の希望は和合が、人生の希望は勤勉が決める

[中国の諺](#)

♡最高の授業には最高の教師と最高の生徒が必要だ 先生だけで最高の授業はできない

[読み人知らず](#)

♡学生時代に大事なものは、何を学んだかではなくて、どうやって学んだかということ。

ドラマ：[白線流し](#)

♡教育は科学であってはなりません。それは芸術でなければならないのです。

[シュタイナー](#)

♡子供は食う権利がある。子供は遊ぶ権利がある。子供は寝る権利がある。子供は叱られる権利がある。……と
ころが本当に子供を叱る人が少なくて、怒る人が多いのである。

[賀川豊彦](#)

♡教えるとは 希望を語ること 学ぶとは 誠実を胸に刻むこと

[アラゴン](#)

♡20歳だろうが80歳だろうが、とにかく学ぶことをやめてしまったものは老人である。学び続ける者は、みな若い。人生において一番大切なことは、頭を若く保つことだ。

[ヘンリー・フォード](#)

♡学べば学ぶほど、自分が何も知らなかった事に気づく、気づけば気づくほどまた学びたくなる。

[アインシュタイン](#)

[イン](#)

♡小中学校で教えられることは教育ではない。教育の手段である。

[ラルフ・ワルド・エマーソン](#)

♡勉強する事は自分の無知を徐々に発見していく事である。

[ウェル デュラント](#)

♡平凡な教師は言って聞かせる。よい教師は説明する。優秀な教師はやってみせる。
しかし最高の教師は子どもの心に火をつける。

[ウィリアム・ウォード](#)

♡経験は最良の教師である ただし、授業料が高すぎる。

[カーライル](#)

♡人間はどんなところでも学ぶことができる。知りたいという心さえあれば

[マンガ『MASTER キートン』のセリフ](#)