

1、はじめに

みなさん、お元気ですか？ みなさんの元気が、私たちの一番のエネルギー源です。たまにとる電話でも、ついつい大声で「おおっ！ 元気い?!」と叫んじゃいます。先生って、そんなものですよ。

さて、GWが始まる前、ある先輩から1枚のDVDをお借りしました。「絶対おもしろいから見てみたら？」ということでした。ありがたいことです。わざわざDVDに落としてまで貸してくださったのだから、さぞかしおもしろいだろうと、興味のハードルはもう棒高跳びくらい上がっちゃってます。楽しむためには、これはあまりいい状態じゃない。「絶対にすべらない話を！」と言った上で話し、笑いを取るのと同じですよ。

その番組は、NHKの『又吉直樹のへウレーカ』という教養バラエティでした。しかし、バラエティと呼んでいるのはあくまでNHKの制作者であり、出演しているのは芸人ですが芥川賞作家でもある又吉さんと、その道の偉い学者さんで、テーマは、“和食のうまいはマグマのおかげ”。マグマって、あの火山から噴き出る熱そうなやつです。どうですか？ おもしろそうですか？ はっきり言って、これじゃ棒高跳びほどには跳べないですよ？

結論から言うと、そのDVDは十分おもしろかったです。これからも機会があったらこの番組を見ようと思うくらいおもしろかったです。でも、自分なら、後輩に面倒なダビングをしてまで見せようとは思わないくらいでした。先輩、失礼な言い方、ごめんなさい。

でも、決してバカにしているわけではなく、言いたかったことはここから先です。私は、あの番組（日本の水は軟水だから出汁を取るのに向いているとか、富山湾はプレートの割れ目の跡で深いから深海魚のホタルイカが獲れるとか）を見て、「この番組を、そこまでおもしろいと感じる先輩の、知的センサーの感度のよさ」がすごくうらやましかったです。だって、あの番組をおもしろいと思えるなら、他の多くのことにもきっと興味をもって自ら触れることで、多くのことを吸収されるだろうなと思うからです。

全ての学びは、それに興味をもつことから始まります。そして、興味をもてれば、その人は楽しんでいるつもりでも多くのことを学び始めます。こうなったらしめたものですよね。野球好きが遊びながらうまくなっていくように、ピアノ好きが楽しみながら上達するようにです。

だから、みなさんには、いろいろなものに興味をもてるような人になってほしい。積極的に、自分にプラスになるようなことに手を伸ばしてほしい。そういうエネルギーをもってほしい。そうすることで、自分の世界が広がり、人間的魅力が増し、周りには人が集まり、充実感のある人生が送れるんじゃないかなと思っています。何でも「面倒くさい」「そんなのおもしろくない」と言っている人には決して訪れないタイプの幸せです。

では、どうすればそんな「自動勉強始め機」みたいな自分になれるのか。私が思いつく方法は2つ。一つは、自分はそんな人間になろう、どんどん興味をもって手を伸ばし、いろいろなことを味見していこうと決めること、そして行動を起こすこと。もう一つは、そういうものをおもしろいと思えるところまで、ガマンして「基礎・基本的な知識が身に付くよう頑張る」ということです。上の例で言えば、この先輩が、料理の知識が全くなく、大陸のプレートなんて聞いたこともないという人だったら、そこまでおもしろがられなかったでしょうから。

今、又吉さんを含め、芸人さんもすごく仕事が少ないらしいです。でも、成功して人気のある芸人さんほど、「こ

んな時間のある時にこそ！」と言って、新しい「意外性のある趣味」に挑戦しておられる様子を TV で何度も見ました。それがまた彼らの次の魅力になっていくでしょう。みなさんも、残り少ない自宅学習の間に、何か新しい世界に触れて自分の魅力を広げてみませんか？ 『あつ森』もいいけどさっ！

2、お知らせ

・予告した通り、英語の動画を2本アップしました。残念ながら、今回は MIYAKIN の登場はなし。代わって、しょうたしゃちょー（実は、その正体は2年社会の浜田先生でした！ 動画のアップもしてくださっています！）が度々登場します。ぜひ、「教科書」と「予習の見本プリント」、そして、このホームページにアップした「動画の原稿」をダウンロードして視聴してくれたらうれしいです！（動画の原稿はなくても OK ですが、休校明けの授業の予習として、役に立つ自信はあります。参考にしてくださいな！）

・部活動について。今のところの情報ですが、学校開始後の 21 日から各部のポスターを掲示し、翌週の 25 日（月）には入部届けを配布、どんどん集めて 28 日（木）には締め切るような予定で動いています（今後の動向により、全ては変更される可能性があります）。はっきりしていることは・・・

①（残念ながら）例年と同じような楽しい仮入部はないと思っておいた方がいい。（短縮でやれる可能性はある）

② あっという間に入部届けを出し、3 年間の活動を決めなければならないので、今のうちに情報を集めて入部活動を決めておくのがよい。

③ 6 月 1 日（月）には部結成が行われ、3 学年がそろった活動が始まるので、（これまた残念ながら）どの部にしようか悩む時間がない。

です。部活動は、中学校生活の中でも、ステキな思い出をつくりやすい大切な場です。ぜひ、悔いのない、3 年間続けられる、あなたを輝かせてくれる部活動を選んでほしいです。何か質問したいことがあれば、今のうちです。遠慮なく電話してくださいね。学年外の部の顧問の先生にもどんどん聞いてからその情報を君たちに伝えられますよ。

・みなさんから集めたトラック一杯くらいの課題のチェックに、やっとなどが立ってきました（まだ終わってないですけど）。ものすごく大変で、脳みそがトロトロととろけて出てきそうですが、裏を返せば、まだ「中学生歴 3 日」の君たちが、誰から監視されているわけでもない中で、立派に課題に取り組めたということです。そう思うと、すごくうれしく思います（脳みそトロトロですけどね）。これからも、ファイトッ！

ただ、いくつかの点で、君たちの提出物には弱点があります（全員じゃないよ）。もっとかっこいい提出物がつくれるはず！ それを覚えて、ここから卒業までの 3 年間はよりかっこよく提出物を出せたらと思います。

【弱点 1】名前の書いていないものが多い！

・確かに、名前を書く欄がない提出物もありますが、それも含めて「しっかり記名したか」をチェックしてから提出するようにしましょう。でないと、最悪「提出したのに（名前がないから）成績に入らない」という可能性もあります。

・出席番号がないものや、姓名のうち姓しか書いてない（山西真司ではなく、山西だけ）人も多くいました。これも、「提出物を見ていただくことで自分の評価をしてもらい、それによって自分の欲しい未来を手に入れる」と考えた時、失礼なことになります。正式な場では、姓だけ書くのは、ペンネームのようなものですから。

【弱点 2】人に見ていただくものとしての丁寧さがないものがある！

・汚く書きなぐったものを、誰かに見てもらい、それによって自分の将来につながる評価をいただいてもいいんでしょうか？ そんなことまで考えて提出物を完成させられる「大人な取組」ができたらいいですね。

【弱点 3】このホームページにある指示に合っていない提出をしている人がいる！

・全てに名前を、この順番で袋に入れて、袋に名前を、など、いくつかの指示を出していますが、その通りにな

っていない人がいます。多分、しっかりお知らせを読んでいないんだろなあと思います。ちょっと気が早いですが、もし同じことを大人になって仕事でやったら（説明を読まない、やり方が間違っている）…すごく叱られるか、二度と相手にされないかになるかもしれないですよ。資料をきっちり読んで、必要な情報を取り出し、それに沿ってやることをやって、成果を上げる。これからの若者にはとても大事な力です。そんなことも考えて、頑張ってみて！

3、最近の職員室のプチ情報！

今日のテーマ：「中学校で学習することで、意外かもしれないけど大人になってからすごく役に立つこと」

- ・「勉強なんて、どうせ大人になってから何の役にも立たねーし」という大人を時々見かけます。でも、それは間違っていると私は思います。様々なことをまんべんなく身に付けることで人間はしっかりした土台を作り、より深く成長できるもの。自分の好きなことだけやっても（少なくとも人間の基礎を固めるべき中学校時代には）望むほどの成長は難しいと思いますよ。…とここまで言ったこととは少し違いますが、みなさんが少しでもやる気になるように、「これはストレートに役に立つんだぜ、頑張っておかないと損だぜ！」という情報を！
- ・ 1組担任の中瀬先生：**社会科、特に地理と歴史**です。地理や歴史で習ったことは、さまざまな観光地を考える上で良いきっかけになります。印象に残っているのが、高校の地理の先生の「昔も今も観光地は緑と水があるがやちゃ〜」って言葉。国内も海外も生活のために必ず治水（水の管理）されており、防風などの意味でも木々がたくましく育っています。名所の説明と同時に「緑と水」にも着目してみてはいかがでしょうか？
- 2組担任の堀先生：**敬語と文法**は、今でも中学の国語で習った知識が役に立っています。特に話している時の言葉づかいは、書き言葉と違って訂正ができません。即座に、相手に失礼でない程度という言葉づかいができることが、自分の印象や評価にストレートにつながるような気がします。敬語は中学2年生で、文法は1年生からさっそく勉強します。授業の内容をしっかり理解し、生活の中で実際に使っていくことで、「大人らしい」言葉づかいをマスターしていきましょう！
- 3組担任の徳松先生：**理科や数学における考え方**です。皆さんは未成年なので、親や先生などから言われて動くことがほとんどです。しかし、大人になると全てのことを周囲の人から言われるわけではありません。自分で責任をもって動く必要があります。時間を無駄にしないで効率良く動くためには、どのように行動するのかを頭の中にイメージしておくことが大切だと思います。もちろん、現在のみんなもテストや部活動等で結果をだすためにも必要な能力になると思います。今の内から、しっかり勉強をしておきましょう。
- 4組担任の小田先生：**国語の文法**は今とっても役立っています。中学生の時は「文法？なんとなく使えていれば大丈夫でしょ。よくわからないし」と思っていたけれど、いざ目上の人と話す、大事な書類を作る…そうなった時に「なんとなく」の日本語では通用しません。中学校でも3年間、様々な文法を学習します。「よくわからないな」「たくさん言葉が出てきて混乱しちゃった」という場合は私や堀先生に聞いてみてください。いつでも力になります！
- 5組担任の島崎先生：**部活動**だと思う。小学生の時はそこまで意識していなかった先輩・後輩という関係。言葉遣いや礼儀・態度等の基本を部活動で教えてもらいました。高校・大学・社会と進めば進むほど大切にしないではいけなと感じるようになりました。他にも、部活動を通して学べたことはいっぱいありました。あとは、実技系の4教科の知識かな。話をするときに役立つかな。
- 副担任の加藤先生：**技術・家庭科**での学習は一人で生活するときにやはり必要なことです。私が中学生のとき、女子は家庭科のみでしたが、家での針やミシンを使っての作業、料理は親・姉にまかせていました。でも自分で何とかしなければならなくなったとき、……。ちゃんとやっておけばよかったなあと思いました。ネットで調べれば、やり方等はわかるけれど、やはりきちんとした基礎を教え、身に付けさせてもらえるこのチャンスを逃

すのはもったいないですよ。

副担任の島田先生： ノートの取り方の工夫。要点や疑問に感じたところなど、後で見直すポイントが分かりやすいように、教科の先生のアドバイスをもとに自分でも改良を加えることが、成績アップにもつながるし大人になってからも役に立つと思います。

副担任の市江先生： 中学校の地理の時間に初めて**地図帳の索引の引き方**を習いました。

本当にびっくり。地図帳索引の数字や記号、地図の上部やサイドにある数字や記号にこんな意味があったなんて・・・索引の見方がわかれば、探している場所が1分もかからず探し出せるのです。友達と地名を出し合って、早く見つける競争をして楽しみました。あと、普段の生活でも知りたい場所を地図帳で探すようになりました。(今はネットもありますが・・・) 皆さんも社会の時間に地図帳の使い方を学び、地図帳を使いこなしてくださいね。

山西：ちょっと欲張って、2つあげたいと思います。それは、「**裁縫と書道**」です。この連休中に、私は『鬼滅の刃』風の生地を取り寄せ、それを使って家族の分のマスクを手作りしました。玉止めも祭り縫いも(分かる?!) 何十年ぶりなのに予想以上にうまくできて、すごく楽しかったです。そんなことがなくても、「制服の名札やボタンを自分で付けられない人」を、私は一人前と認めない! 反抗期に入ることを許さないです(あくまで、個人の感想です)! もう一つの書道は、私の得意なことでもあるんですが、字がキレイに書けるというだけで(人間として上等になるわけでもないですが) 何かと得をします。私はあまり気にしませんが、逆に字が下手だと悩んでいる大人は、意外と多いですよ!

4、Dr.中瀬がお送りする、「家でもできる簡単エクササイズ Returns (リターンズ)」!

やあみんな、久しぶり! 元気かい? みんなの健康と筋肉と子や孫の代まで続く美しい環境を守りたい、Dr.中瀬です。今日も、レッツ“シックスパック”!

○“左右差の改善”ツイスト腹筋

Dr.中瀬の第1回目にお話しした「片足立ち」ですが、今やってみるとどうですか? トレーニングで鍛えてきたこととは別に、やはりバランス感覚は意外と向上していなかったり・・・実は「利き手」「利き足」があるように、左右で動かしやすい部位が人によって違い、その差が極端になるとバランス感覚や姿勢に影響が出るのです。完璧に左右の動かしやすさをそろえるのではなく、動かしにくい側を補強するイメージで取り組んでください。

➡仰向けで寝て、立てひざを作ります。両手はボクシングのポーズのように肘を曲げて胸の前に構えます。

- ① 左ひじを右ひざに付けるくらいナナメに腹筋をします。右の肘は地面についてもかまいません。5回しましょう。
- ② 次は逆側です。右ひじを左ひざに・・・どちらか動かしにくい側を見つけよう!
- ③ 動かしにくい側を 10回×2セット。どちらも同じ場合は 10回ずつやろう。

5、久しぶりに、単なるお遊びのコーナー! 今日は、「心理ゲーム」を紹介します。お遊びとは言え、紹介するしっかりした理由がないわけでもありません。みなさんは、まだそこまで仲良くない人と話をするとき、どんな内容からスタートしますか? 「そんな勇気はない、じっと黙ってる」という人は、人生をちょっと損してるかな。そこで、心理ゲーム! これを嫌いという人はあまりいないでしょう(しつこく「あなたの恋人は…」なんて聞かれるとイヤになる人もいるでしょうけど)。こういう会話のスタートのきっかけをいくつか持っていることは、きっと将来みなさんの力になると思いますよ。それは以前紹介したクイズや名言などでも OK。私の友達には、ポケットからトランプを出すきっかけさえあれば華麗なマジックを披露してどんどん友達を増やし…という人もいます。

心理ゲームの中には、科学的なものもあるでしょうが(それは心理テストと呼ぶべきかな?)、ここに紹介したのは、科学的根拠は多少怪しい(よく見かけるものもあるので、全くのでたらめでもないような気も…)。ですので、

単に会話の入り口を楽しむのに使ってほしいです。誰かの意外な答えをバカにして笑うとか、答えを聞いて誰かをそんな人と決めつけるのはナンセンスで無粋です。単純にアハハハの気分で楽しもうとすると・・・意外と当たったりして?! 勉強の合間にどうぞ。

心理ゲームいろいろ!

1、あなたはテストで0点を取ってしまい、それを友達に見られてしまいました。その時、何て言う?

→それは、あなたが恋人とデートをしている時にばったり会った友達に言うセリフ

2、あなたが公園で一人でベンチに座っていると一匹の犬が寄ってきました。それを見てあなたは何て言う?

→あなたが大切な人から「こんな人」と思われていること

3、石の大きさを手で表してみてください

→あなたの将来のウエストのサイズ

4、あなたは、階段を昇っています。しかし、急に進めなくなってしまいました。それは何段目でしたか?

→何段目かは、**あなたの精神年齢**を表しています。100段以上だと、どう捉えたら良いんでしょうね・・・。

5、100本のバラの花をプレゼントするとして、その中でドライフラワーを何本にしますか?

→その本数が**あなたのルックスの点数**です。99本は高得点ですね。

6、あなたにサンタさんからプレゼントが届きました。プレゼントを、あなたはどう思いましたか?

→プレゼントに対する感想は、あなたの**今の成績に対するあなた自身の評価**です。

7、「オレンジ」で思いつく人は?

→その人は、**あなたと気の合う人**です。

8、あなたが道を歩いていると、反対側から一人歩いてきました。その人の年齢はいくつ?

→その人の年齢は、**あなたの精神年齢**です。

9、本棚にあった絵本のページを開いてみると、そこには恐ろしい魔女の絵がありました。その魔女はどんな性格で、どんな特徴をもっていますか?

→**認めたくないけど、本当はこうだと思っている自分自身の姿**です。

10、主人公が悪戦苦闘する映画を見て、大きなショックを受けたあなた。主人公に、どんな言葉を掛ける?

→主人公に掛けた言葉は、**苦しいときに自分自身に言い聞かせている言葉**です。

11、あなたは、自分とそっくりな人と出会いました。しかし、話していると、「自分とそっくりだなあ」というところと、「自分と似てないなあ」というところに気がきました。それぞれ、どこでしたか？

→「自分とそっくりだなあ」・・・あなたが**自分の中で「個性的だなあ」と思っている部分**。

「自分と似てないなあ」・・・あなたが、**自分の中で「嫌だなあ足りないなあ」と思っている部分**。

12、とある有名人が記者会見をしています。

12-1 記者は何人集まっていますが？

12-2 その有名人は、何について質問されていますか？

12-3 質問された有名人は、どんな対応をしていますか？

12-4 その有名人は、どんな服装をしていますか？

12-1→あなたが、どれだけ**潜在的に目立ちたがり屋**か。

12-2→あなたが**今、興味のあること**。

12-3→あなたが**周りから注目された時の対応**

12-4→あなた自身が**魅力的に映ると思っているスタイル**。