

東北中だより

ふるさと北中から
あしたの北中へ
平成24年5月号

葉桜の中の無数の空さわぐ 篠原 梵

うす緑の葉に青い空、そよ風、輝く光、清々しい季節となってまいりました。

新年度も一か月が過ぎましたが、子どもたちは、勉強やクラブ活動をはじめとする学校生活を、日々、落ち着いて取り組んでおります。この間も含めまして、学校では4月、5月を特に「学習習慣」「学習規律」の定着に意識して指導しています。学力向上に向けて、ご家庭でも「家庭学習」にどうぞ「声かけ」をよろしくお願いいいたします。

体が「やる」ことで、脳のモードは簡単に切り替えられる

以下は、薬学博士・東京大学大学院で「脳」の研究をしている池谷祐二准教授のインタビューからの抜粋です。テーマは「脳を知らば己おのれに克かてる」で、「とことんやりぬくにはどうしたらいいのか」という話です。

「わたしたちの身体のシステムがどうなっているのかと思ったとき、ほとんどの人は、『脳が感情をもって指令を送り、身体が動く』と考えるんじゃないでしょうか。しかし、おそらく逆なんです。つまり、『体が動いて、そのことによって、脳がそういうモードになる』わけです。

これはもう、いろんな実験で証明されているんですが、行動があって、感情が生まれる。脳と体だったら、実は脳は後付けで、体が先なんです。- 中略 - このことを大前提として、『克こっ己き』の話にもどると、例えば朝、起きなきゃいけない時間になったけど、もうちょっと寝ていたいときってありますよね。『目がはっきり覚めるまで、ふとんの中にいよう』と思う。それは明らかに間違っています。

というのは、眠気は、身体を動かすから覚めるんです。眠くても起きて顔を洗ったり着替えをしたりすると、そのうちに後付けで目が覚めるわけです。

そういうシステムになっているんだということをしっかり理解しておけば、己おのれに克かつことは難しくない。気持ちを奮い立たせたり、意志の力で乗り越えなくてもいいんですから。『眠気と闘おう』とか『怠け心と闘おう』と思うと挫折しますが、体を動かせば脳は目覚めますし、やる気にならなくても論文や資料を読み始めれば、脳は『学びモード』に切り替わります。闘わずして、己おのれに克かてるわけです。

だから私は常に何か『やる』クセをつけているんです。体が『やる』ことで、脳のモードは簡単に切り替えられます。仕事でも学習でも、脳の『おっくうだなあ』という感情に振り回されず、まずは『やる』ことではないでしょうか。」

少し固い話になったかもしれませんが、分かりやすい例だと思いました。昔から子どもたちに対してよく言われる、早寝早起きをはじめとする「基本的な生活習慣」とは、まさにこのことをいっているのではないのでしょうか。基本的な生活習慣は理屈ではなく体を動かすことにつ

ながっているように思います。さらには、そのことが「脳」の活性化にまでつながっていくようにも感じました。いずれにしても、基本的な生活習慣や学習習慣は子どもたちの将来のためにも大切な事柄です。保護者の皆さまといっしょに見守っていきたいと考えます。ご協力をよろしくお願いいたします。

5月と6月の行事予定です

5月

- 10日(木)北中チャレンジ
 11日(金)生徒専門委員会
 12日(土)
 13日(日)
 14日(月)朝礼
 15日(火)北中チャレンジ
 16日(水)北中チャレンジ
 修学旅行
 17日(木)中間考査
 18日(金)中間考査
 19日(土)
 20日(日)
 21日(月)クラブ集会
 オープンスクール
 25日(金)まで
 22日(火)眼科検診(全学年)トライやる生徒事前訪問
 23日(水)生徒専門委員会
 24日(木)北中チャレンジ
 25日(金) 参観授業 育友会総会(14:30から)
 トライやる保護者説明会(体育館)
 宿泊学習保護者説明会(図書室)
26日(土) Wiz サックスコンサート
 27日(日)
 28日(月)耳鼻科検診(2年全・1-123)
 29日(火) 生徒総会
30日(水)学力生活実態調査(1・2年)
 実力テスト(3年)
 31日(木)金曜の授業 歯科検診1年 北中チャレンジ
 体験学習(1年-手話・2年-点字
 3年-アイマスク)

6月

- 4日(月)から8日(金)
 トライやる・ウィーク
 11日(月)から
 15日(金)教育相談
 27日(水)から
29日(金)期末考査
 30日(土)
市内公立高校

合同説明会

会場 中小企業

センター

時間 13:00~

おめでとうございます

市民スポーツ祭

女子バレー部 準優勝

男子テニス部 団体 第3位

個人 ベスト8 豊島 宰

森本裕大

ベスト16 川端裕人

辻田大樹

長谷川 亮

陶山達也

柔道部 男子団体 準優勝

個人 優勝 田上英也

優勝 四田大成

準優勝 山本翔輝

第3位 吉岡蓮太

陸上部

個人 第2位 新開由萌

女子100mH

お知らせ

Wiz サックス

コンサート

日時 5月26日(土)

10:00から

場所 大庄北中学校体育館

北中チャレンジ(勉強会)

主に木曜日、図書室で、16:00から勉強しています。大学生の先輩が講師で教えてくれます。勉強するチャンスです。ご家庭でもよく話し合ってお申し込みください。

