



# 園田中だより

さとく・  
うつくしく・  
たくましく

No. 22

尼崎市立園田中学校  
TEL 06-6491-0775  
平成 28 年 3 月 7 日  
(文責 藤山 亨)

## 目標設定は 10%増し!?

「目標に向かって頑張ろう」とか「目標なき者に成功なし」という言葉からも、目標を設定することが、物事を成し遂げるのに欠かせないことが分かります。目標には長期目標(最終目標)と短期目標があり、今回は短期目標の立て方についてお話しします。

**例1** 中1男子のA君は陸上競技部に所属していて3年生の夏までに1500mの全国大会標準記録4分8秒50を突破して全国大会に出場するのが中学校での最終目標です。現在のタイムは4分38秒なので目標までには30秒あります。

**例2** 中2女子のBさんには行きたい高校があります。担任の先生からは、中間や期末で5教科400点をとれば可能性があるといわれていますが、今のところ250点止まりです。

### 短期目標の立て方

短期目標を立てる場合、達成確率が五分五分ぐらいの目標を設定すると、人は一番頑張れるというデータがあるそうです。それでは、確率が五分五分の確率になる目標とは具体的にどのようなものでしょうか。高すぎると「どうせ無理に決まっている」とあきらめてしまいますし、低すぎると頑張らなくてもその日の調子で達成してしまうこともあります。現在の自分を0%、最終目標を100%として、10%プラスした目標が、「何とかかなりそう」「やればできるかもしれない」という絶妙な目標になるそうです。

### 例1. 例2の場合

A君は全国出場まで30秒なので、10%の3秒ずつ短縮していくことを繰り返せばよいわけです。Bさんはあと150点なので、10%の15点プラスを積み重ねることになります。

個人差はあると思いますが、これを参考にして、短期目標を設定し、大きな目標(夢)を達成して下さい。

## 卒業おめでとう ございます

3年生の皆さんご卒業おめでとうございます。この1年間園田中の主役として学校を引っ張ってくれました。また、在学中の3年間はほとんどの期間が耐震工事期間でしたが、不自由な環境のなかでよく頑張りました。勉強はちょっと苦手で、でも学校は大好きで、悪いことをしてもすぐ認めてあやまるところも大好きでした。母校園田中での頑張りに自信と誇りを持って、卒業後も頑張ってください。

## 連合PTA 広報誌 コンクール 努力賞!!



尼崎市連合PTA広報誌コンクールにおいて、本校PTA発行の広報誌が努力賞を受賞しました。PTA役員及び広報部の皆さんおめでとうございます。

## 頑張れ!園中!!

**卓球部** 尼崎市中学校春季ダブルス大会  
準優勝 高橋理乃 尾原さくら

**チャレンジド学級** 2/27 武庫地区会館  
第32回 卒業生を送る会

大型紙芝居「セーターになりたかった毛糸玉」  
園田東中・小園中と合同で上演しました

**吹奏楽部** 平成27年度第16回ソロコンテスト  
中学校2年生の部

優秀賞 細井祐花(フルート)  
優良賞 吉田結菜(ウッドベース)  
居森愛莉(オーボエ)

**第22回尼崎市中学校技術・家庭科作品展**

「幼児の布のおもちゃ」に出展(3年生)  
中西理那 蟹池翔太 柚木流星 柏木亜沙  
赤土陽菜 川勝慶子 立島舞美 永岡佑梨  
安東ありさ 川満彩加 斉藤瑠奈 下田蒼衣  
畑ヶ中園賀 東野舜馬 奥田結愛 松熊陽菜  
渡邊あかね 井上弥音 染川美咲 前島花音

## さがしてみよう!園中の歴史?解答

-  ①岩石園は校務員室前の植え込みの中にあります。
-  ②ランニングコースの目印は技術室入り口の柱です。
-  ③30周年記念碑も、①岩石園と同じ植え込みの中です。
-  ④40周年記念碑は、東門を入ってすぐ左のところですよ。
-  ⑤これが難問だったようです。校舎南側保健室の前あたりの木の上にあります。五つとも見つけて校長室まで報告に来てくれたのは、3-4 西山 溝口 3-5 友枝 3-6 湖西 小柳 前田 1-4 佐野 1-5 田村 の7名 N君とM君は巣箱をどちらが先に見つけたかをめぐって言い争いになったらしい。

## 平成28年度 夏休みの 期間についてのお知らせ

平成28年度は、休日・祝日の関係で授業日数を確保することが困難なため、尼崎市の全中学校が夏休みを3日間短縮することを決定しました。それにより、夏休みは次のような日程となります。

7月21日(木)から8月28日(日)まで  
2学期始業式 8月29日(月)  
8月29日(月)から31日(水)は午前中

## ソーシャルメディア世界の 安全な歩き方 講習会

ソーシャルメディアをめぐる事件・問題には個人情報流出・著作権侵害・デマ拡散・炎上等があります。安全にソーシャルメディアを楽しむために、尼崎市立消費生活センターの相談員の方に講演会をしていただきました。(技術家庭の授業中に実施。2年生対象)



楽しい子育て全国キャンペーン  
親子で話そう 家族のきずな  
わが家のルール 命の大切さ 三行詩

今の厳しさ(しつけ)は  
大人になったときの  
あなたの宝物になる

保護者作品