



感謝する心と感動する心から

2023年(令和5年)6月19日(月)

# 自律貢献

向中の安心は、「一緒に笑顔で懸命にできる」ことから始まる

福山市立向丘中学校

校長 坂田 正治

学校通信No.4

**6月3日(土)、4日(日)、10日(土)で開催された福山市地区春季総合体育大会の結果、次の部(団体戦・個人戦)が広島県大会等への出場権を獲得しました。**

陸上	<p>第69回全日本中学校通信陸上競技広島県大会</p> <p>【中学3年男子100m・中学共通男子200m】武村 春</p> <p>【中学共通男子110mハードル】早間 慧太郎</p> <p>【中学共通男子リレー】早間 慧太郎・峯松 侑志・山手 維茉・吉永 柗真</p> <p>【中学2年男子100m】山本 陽斗</p> <p>【中学3年女子100m】土井下 椿瑠実</p> <p>【中学1年女子800m】矢田 紗衣良</p> <p>第50回広島県中学校陸上競技選手権大会</p> <p>【3年男子100m・共通男子200m】武村 春</p> <p>【共通男子110mハードル】早間 慧太郎</p> <p>【共通男子リレー】早間 慧太郎・峯松 侑志・山手 維茉・吉永 柗真</p> <p>【3年女子100m・走り幅跳】土井下 椿瑠実</p> <p>【1年女子800m】矢田 紗衣良</p>	
男子 ソフトテニス	<p>【団体戦】</p> <p>杉原 涼太・横尾 柗太・藤井 厚文・萩原 一心・大町 悠叶・藤原 虹太・田村 悠流・濱野 悠斗</p>	
男子 バドミントン	<p>【団体戦】</p> <p>笹尾 亮介・佐川 瞬星・佐藤 涼介・神原 瑠斗・多々見 恭祐・高橋 駿介・蓮原 大貴</p>	
男子 卓球	<p>【個人戦】</p> <p>三枝 新</p>	
体操	<p>徳永 千幸</p>	

「シュートがもう1本入れていけば同点、3点入っていたら勝ち」「スマッシュが5cm手前だったら・・・」という試合もありました。人は、「あの時こうだったら」と振り返ればそれぞれにあるもので、「試合残りタイム」であったり、「試合相手とのタイミング」であったり、様々なことが要因として重なった結果です。次の試合の時に同じ思いはしないために乗り越えよう。これが壮行式での「寒い冬の練習に耐え抜いた人ほど、温かい春を感じるができる」という言葉なのです。「嫌なことも目的を達成するために努力すれば味わえる喜びがある」。皆さん、顧問の先生から聞きました。「試合の中で成長する生徒の姿がありました。」「ピンチの時、心が逃げませんでした。」という報告でした。頼もしくもあり、そんな皆さんと共にあることが誇りに見え、「心の元気」をいただきました。お疲れさまでした。終了した時がスタートです。「向中の品格と誇り」を心に、さらに輝け！！



## 6月29日(木)、6月30日(金)は期末考査です。実施日はすぐそこまで迫っている。準備は進んでいますか？

勉強をがんばっているのに、「覚えられない。」「覚えても忘れてしまう。」「勉強したのに成果が出ない。」等で、焦ったり、やる気がなくなったりすることがありますよね。また、当日までに、「日にちがあると、今日は休憩しよう、明日からやろう。」とか思ってしまいますよね。そして、翌日には、「まだ日にちがあるから、もう一日だけ……」とか思ってしまいますよね。苦手なことより、「まあ得意かな（この教科が好き）」というものを先にやってしまうこともありますよね。ついつい苦手なものは後回し、結果、「まあ時間も無いしいいか」となってしまうがちですよね。

皆さん！！すごい人もいるものです。そのような「人間のメカニズム」を研究している方々がおられます。その方々は、「後回しにすると記憶の定着率が下がってしまうので注意しましょう」と言われています。また、「記憶のメカニズム」について研究している方々からは、「そもそも人間は、一度覚えたことをどんどん忘れていく生き物である。」とも言っています。その研究科の一人である「人間の記憶のメカニズム」を研究したドイツの心理学者エビングハウスによると、

「人間は、覚えたことを1時間後に50%程度忘れ、さらに24時間後には記憶したことの約70%を忘れてしまう。」と言われています。また、「1ヶ月後には記憶していた内容のほとんどがゼロに近い状態になる。」とも言われています。それで、記憶を定着させるためには復習のタイミングが重要だと言われています。

ここで、生徒の皆さん、朗報です。記憶を定着させる方法を教えます。

人間は、24時間経過すると70%のことを忘れてしまうと言われているのだから、次の3点にこだわればよいのです。

- ①一度学習したことを24時間以内に復習する。
- ②一回目の復習を24時間以内、二回目は1週間以内、三回目は2週間以内というように定期的に復習する。
- ③苦手分野はついつい後回しにしてしまいますが、苦手なことを後回しにすると、ますます記憶の定着率が下がってしまいます。そこで、嫌でも苦手分野の方を先にそして集中的に復習する。

結局、私たちは、「やるしかない。」のです。今の自分の目標を実現させるのは自分です。

「目標や目的を持った人間は強い。」です。目標や目的が強ければ強いほど、絶対にやり切ろうとする気迫が出てきます。「一つの成功」は、連鎖します。「成功の連鎖」です。今回は、「がんばろう！！」ではなく、「やろう！！」という言葉を送ります。

## 令和5年度の公立入試から「自己表現(面接)が始まっています 向中生よ「夢をいだけ」！！「夢のための目標を明確に持て」！！

1年生、2年生の皆さん、部活動で共に活動してきた先輩方は、いよいよ卒業後の進路選択に向けて動き始めます。現高1の公立入試から、教科試験の他に、全員を対象とした「自己表現(面接)」が実施されるようになりました。現代の私たちが生活する社会は、すさまじいスピードで日々変化しています。これからの社会に出ていく、あなた方15歳の皆さんには、「自己を認識し、自分の人生を選択し、表現することができる力」が求められています。この「自己表現(面接)」では、自分自身の良さや興味関心のあること、将来の目標等、自らの言葉でしっかりと表現する力が評価されます。

生徒の皆さん、夢とはその時代の自分の気持ちで変わるし、変わっていい。今、何もないことがよくない。今の自分の正直な夢を持てばいい。その時には、「そのために〇〇をする」とか「〇〇をやる」というように、自分の意思を口に出す。自分の有言が、自分を実行させます。「自分も、人も夢を笑わず、恥ずかしながら、無理とか言わず、夢実現に向けて自分の行動時間を大切にしよう。