3学年通信

第6号 令和7年9月1日 文责:下見世 大輝

宝藏2等题。 \$P\$C加密61

2学期が始まりました。新しい学期は、自分を見直し、行動を変える大きなチャンスです。 「人はモチベーションに頼っていては続かない。

環境を整えることが習慣を生む」

これは最新の行動科学の知見をもとにした言葉です。脳科学の研究でも、人の意思決定の多くは無意識に行われるため、意思の力だけで行動を変えるのは難しいとされています。だからこそ、環境を工夫し、行動を自動化する仕組みづくりが大切です。

スティーブ・ジョブズは

「集中するとは、何をするかを決めることではなく、何をしないかを決めることだ」

と語りました。やる気が出るのを待つのではなく、やるしかない状況を自分でつくることが、成果への近道です。

では、2学期を充実させるために、行動を変える具体例を5つ紹介します。

- ①寝る前に翌日の計画を1つ書く(脳を整理して効率的な朝を迎える)
- ②小さなごほうびを設定する(達成感で継続力を強化)
- ③机の上からスマホを片づけてから勉強を始める(余計な刺激を遮断)
- ④軽い運動やストレッチを取り入れる(脳の血流アップ)
- ⑤学習したことを友達や家族に話す(アウトプットで記憶を定着)

心理学では「小さな一歩を積み重ねること」が習慣化の最短ルートだと証明されています。まずは上の5つの中から、自分に合いそうな1つを選んで取り入れてみましょう。

2学期は明日からのテストに加え、9/30、10/30の学力診断テストや10/16、17の文化発表会など学習や行事の大きな山場が続きます。だからこそ、習慣をつくることが成果につながり、日々をより楽しく、より豊かにしてくれます。その一歩を今日から踏み出してみましょう。

9/19 金 社会 社会 年 1 2 3 4 5 ** 9/20 土		9 月行事予定													
9/2 大 大 大 大 大 大 大 大 大	日	曜	朝学習	課題	1	2			5	6	¥1, £10	学校行事	学年の動き		
9/2 大 2	9/1	月		教科	行				×	×					
9/3 木 鬼 銀 年 年 7 7 7 7 × 9 mm (Xアスト 金融) 15:15帰の の会終下、18:10完全下校 9/4 木 なし 国語 年 日 数 社 理 英 ・	9/2	火	強	教科	強	テ	テ	テ	×	×	0	制服リ サイクル(14:00完全下校)			
9/5 金 国語 国語 年日 数 代 2 2 3 4 5 活 0	9/3	水			年	テ	テ	テ	テ	×			①(テスト 勉強) 15:15帰りの会終了、18:10完全下校		
9/6 上	9/4	木	なし	国語	年		_				0	課題テスト	①(テスト 勉強) 16:10帰りの会終了		
9/7 日 日 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月 月	9/5	金	国語	国語							0		⑥学活(多目: 学年集会→教室: いじめアンケート)		
9/8 月 国語 日月 月月 日	9/6	土													
9/9 大 国語 日記 1 2 3 4 5 6 ○ 9/10 木 田語 日語 2 3 4 5 Y 9 HKT ○ <	9/7	日													
9/10 水 国語 国語 2 3 4 5 5 年	9/8	月	国語	国語	1	2	3	4	5	6	0				
9/10 水 国語 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日記 日	9/9	火	国語	国語	徳	2	3	4	5		0		①道徳 ⑥(9月過去問(国)※綱引き練習)		
9/11 木 国語 国語 1 2 3 4 5 活 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	9/10	水	国語	国語	1	2	3	4	5		0	К Т			
9/12 並 国前 1 2 3 4 5 7 7 9/13 土	9/11	木	国語	国語	1	2	3	4	5	活	0		⑥学活(9月過去問(数) ※綱引き練習)		
9/14 日 月 調子大会 2年生時間整枚 総括動作み 13:30 発金下校業屋食育 敬君の日 9/16 火 国語アスト 社会 2 3 4 1 1 9/17 木 社会 社会 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学	9/12	金	国語	国語						総 合 1	0		⑥総合(9月過去問(社))		
9/15 月 2年生4時間整枚 部店動作み 13:30 先金下校※星食育 教老の日 9/16 火 国語テスト 社会 2 3 4 1 年 × 2 3 4 1 年 × 2 2年齢学統行 ⑤(9月過去間(理)) 9/17 水 社会 社会 年年 年 年 日 古 × 2 3 4 1 年 × 2 2年齢学旅行 ⑤(9月過去間(理)) 9/18 木 社会 社会 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年	9/13	±													
9/16 大 国語テスト 社会 大 木 木 木 木 大 全 全 全 全 全 全 全 全 全	9/14	日													
9/16 次 日前アスト 社会 2 3 4 1 年 E 2/4 体 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 1 <t< td=""><td>9/15</td><td>月</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>0</td><td>13:30 完全下校※昼食有 敬老の日</td><td></td></t<>	9/15	月									0	13:30 完全下校※昼食有 敬老の日			
9/17 水 社会 社会 年 年 年 注 X ○ 3年最小団排除教育 9/18 木 社会 社会 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 日 日 1 2 3 4 5 ○ 3年最小団排除教育 9/19 金 社会 社会 学 木 木 木 木 木 木 本 本 年 1 2 3 4 5 1 4 5 2 3 4 5 1 1 2 3 4 5 1 1 2 3 4 5 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 1 3 4 5 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 5 1 3 4 3 4 3 5 1 3 4 3 4 3 5 1 3 4 3 4 3 5 1 3 4 3 4 3 5 1 3 4 3 4 3 5 1 3 4 3 4	9/16	火	国語テスト	社会	2	3	4	1	年	×		2年修学旅行	⑤(9月過去間(理))		
9/18 木 社会 社会 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年 年	9/17	水	社会	社会	年	年	年	年	活		_	⑤3年暴力団排除教育 HKT	①(火2)②(火4)③(学年授業)④(学年合唱)⑤(暴力団排除教育)		
9/20 土 位芸 作 1 2 3 4 5 ** 9/21 日 9/22 月 社会テスト 数学 年 年 年 3 6 活 数 東 第 3 6 活 数 東 第 3 6 活 数 東 第 3 6 活 数 東 第 3 6 活 数 東 3 7 7 行 行 行 の	9/18	木	社会	社会	年	年	年	年	年	年	0		①~④(学級·学年·授業風景写真) ⑤(学年授業)⑥(学年合唱)		
9/21 日 <	9/19	金	社会	社会							2年 ×	1 年事後指導 第2回進路希望調査回収メ切	①学年(9月過去間(英))		
9/22 月 社会テスト 数学 学 学 月 月 学 年 年 年 3 6 店 ○ 教育実習スタート ①(1~4組合唱練習)②(5~8組合唱練習)※裏はテスト勉強 教育実習スタート 9/23 火 ************************************	9/20	土													
9/22 月 社会テスト 数学 年 年 年 3 6 活 数字変習スタート 数学年授業) ⑥学活(9月テスト対策系) 9/24 水 数学 数学 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	9/21	日													
9/24 水 数学 数学 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水 水	9/22	月	社会テスト	数学							0				
9/24 水 数学 数学 2 3 4 5 1 X) HD検修運動 ⑤1年生ブックトーク 9/25 木 本 明本日本の 数学 徳 2 3 4 5 2 2 9/26 金 数学 数学 金 金 金 生 生 生 3 4 5 2 2 3 4 5 2 2 3 4 5 2 2 3 4 5 2 2 3 4 5 2 2 3 4 5 2 3 4 5 2 3 4 3 3 4 <td>9/23</td> <td>火</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>秋分の日</td> <td></td>	9/23	火										秋分の日			
9/25 木 等等的系統 数学 徳 2 3 4 5 2 0 ① 道徳 9/26 金 金 金 金 生 生 生 3 1 2 3 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行 行	9/24	水	数学	数学						×	0				
9/27 土 B 9/28 日 B 9/29 月 数学アス 数科 月 月 月 月 月 月 月 月 日 日 2 3 4 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 日 1 2 3 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	9/25	木	専門委員会報告	数学						総 合 2	0		①道徳		
9/28 日 区: 中体連新人大会 9/29 月 数学テス 数科 月 月 月 月 月 月 月 日 日 2 3 4 5 6 6 漫学結果発表 0/20 水 9:00-9:30 関系 学 エ エ エ エ こ 3 年業力齢終すると ノーチャイト () () () () () () () () () () () () () (9/26	金	数学	数学							3 昼 〇	④⑤⑥立会演説会・選挙	④⑤⑥(立会演説会)		
9/29 月 数学アス 教科 月 月 月 月 月 月 月 月 日 日 日 2 3 4 5 6 6 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	9/27	土										区: 中体連新人大会			
9/29 月 ト 自由 1 2 3 4 5 6 日 2 3 4 5 6 日 2 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 日 3 4 5 6 6 日 3 4 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	9/28	日										区: 中体連新人大会			
	9/29	月									0	選挙結果発表			
アベト 短独 年 1 1 1 1 1 1 1 1	9/30	火	9:00-9:30 テスト 勉強	理科	学年	テ	テ	テ	テ	テ	0	3 年学力診断テスト ノーチャイム	①(テスト 勉強)		

保護者の皆様へ

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。 2学期は進路を決定していく上で大切な時期になります。時には、子どもたちが不安になったり、思い悩んだりすることがあるかと思います。子どもたちへの励ましや声かけをしていただけたらと思います。また、気になることがありましたら、担任や3学年職員までご連絡いただきたいと思います。