

3 学年通信

第6号
令和7年9月1日
文責：下見世 大輝

さあ2学期。やるしかない！

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はいけません。」

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のが、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、習慣をつくるのが成果につながり、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 月行事予定

日	曜	朝学習	課題	1	2	3	4	5	6	学校行事	学年の動き
9/1	月	なし	なし	1	2	3	4	5	6	始業式 分掌部会	
9/2	火	テスト 勉強	自由教科	1	2	3	4	5	6	前期：期末考査 PTAあいさつ運動～5日 制服リサイクル(14:00完全下校)	
9/3	水	テスト 勉強	自由教科	1	2	3	4	5	6	前期：期末考査 部活あり	①(テスト 勉強) 15:15帰りの会終了、18:10完全下校
9/4	木	なし	国語	1	2	3	4	5	6	課題テスト	①(テスト 勉強) 16:10帰りの会終了
9/5	金	国語	国語	1	2	3	4	5	6		⑥学活(多日：学年集会→教室：いじめアンケート)
9/6	土										
9/7	日										
9/8	月	国語	国語	1	2	3	4	5	6		
9/9	火	国語	国語	1	2	3	4	5	6		①道徳 ⑥(9月過去問(国)※綱引き練習)
9/10	水	国語	国語	1	2	3	4	5	6	HKT	
9/11	木	国語	国語	1	2	3	4	5	6		⑥学活(9月過去問(数) ※綱引き練習)
9/12	金	国語	国語	1	2	3	4	5	6		⑥総合(9月過去問(社))
9/13	土										
9/14	日									綱引き大会	
9/15	月									2年生4時間登校 部活動休み 13:30 完全下校※昼食 敬老の日	
9/16	火	国語テスト	社会	1	2	3	4	5	6	①④①1年事前指導 2年修学旅行	⑤(9月過去問(理))
9/17	水	社会	社会	1	2	3	4	5	6	1年自然教室 2年修学旅行 ③3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)
9/18	木	社会	社会	1	2	3	4	5	6	1年自然教室 2年修学旅行 1・2年部活動中止	①～④(学級・学年・授業風景写真) ⑤(学年授業) ⑥(学年合唱)
9/19	金	社会	社会	1	2	3	4	5	6	1年事後指導 第2回進路希望調査回収〆切	①学年(9月過去問(英))
9/20	土										
9/21	日										
9/22	月	社会テスト	数学	1	2	3	4	5	6	④立会演説会リハ 選挙運動スタート 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 ③(学年授業) ④学活(9月テスト 対策系)
9/23	火									秋分の日	
9/24	水	数学	数学	1	2	3	4	5	6	専門委員会 HKT HCT挨拶運動 ⑥1年生ブックトーク	
9/25	木	専門委員会報告	道徳	1	2	3	4	5	6		①道徳
9/26	金	数学	数学	1	2	3	4	5	6	④⑤⑥立会演説会・選挙	④⑤⑥(立会演説会)
9/27	土									区：中体連新人大会	
9/28	日									区：中体連新人大会	
9/29	月	数学テスト	教科自由	1	2	3	4	5	6	選挙結果発表	
9/30	火	9:00-9:30 テスト 勉強	理科	1	2	3	4	5	6	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が、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。