



北 中 だ よ り

学校教育目標「自ら考え なかまと磨き合う 北中」

菊池北中学校
学校だより
No35
文責 芹川博文
1月10日(金)

「0を1にする 小さなことから具体的に」 ～ 自己コントロール力を伸ばし 生活習慣のバージョンアップを ～



明けましておめでとうございます。PTA 役員の方々に作っていただいた玄関の門松(左)、野球部が練習するグラウンドに飾られた門松(右)。北中は凛とした空気の中に令和7(2025)年を迎えることができました。今年も、どうぞよろしくお願いいたします。



1月8日(水)に始まった後期後半は短期間です。わずか2か月後の3月8日(土)は、卒業式の翌日。登校する日数も1,2年生は51日。3年生は40日のみです。

そんな短い後期後半に大切にしてほしいこととして、生徒たちに「0を1にする」と題して、変わることの大切さ、特に帰宅後の生活習慣のバージョンアップについて話をしました。ポイントは「小さなことから具体的に」です。家庭学習の時間を5分間長くやるように決める。自分で、目覚まして起きるようにする。そんなちょっとしたことからでも、自分で決めて実行することで自己コントロール力が伸びます。「やらされる自分」でなく「なりたい自分」を目指してほしいと願います。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

この冬休み中、たくさんのスポーツに関するニュースが流れました。その中の一つ、全日本総合バドミントン選手権の男子シングルスで優勝した田中湧士選手の言葉を紹介しました。菊池市出身の田中選手が昨年7月に北中で講話と実演をしていただいた時の言葉です。

【変わる勇氣と変わり続ける努力】

変わるためには、それまでの自分を一度否定しなければならず、正直苦しいです。しかし、そこから努力を重ねることで、変わることができます。

生活習慣 見直しポイント

- ・家庭学習時間
- ・ゲーム、スマホ時間
- ・手伝い、読書
- ・食事
- ・寝る時間
- ・起きる時間

いざという時こそ 日頃が問われる しかし・・・

～ 3年生にとって「勝負の日々」がスタート ～

冬休み明け初日の朝の会后、1, 2年生は静かに読書をしていましたが、3年生の教室からは熱気と緊張感が伝わってきました。担任の宮崎貴臣先生、学年主任の星野南海子先生による入試に係る面接指導の最中でした。

面接試験も含めていざという時こそ日頃が問われます。挨拶、返事、視線、表情、声の大きさ、語尾まではっきり言い切る等。

しかし、それはそれとして、やはり準備(練習)は大切です。特に「人生初めての面接試験」を経験する生徒にとっては緊張するなという方が無理でしょう。私も頭の中が真っ白になり、思いが伝えられなかった経験は数えきれないほどあります。

そして本日(1月9日)、実際に面接指導の時間を持ちました。アドバイスを挟んで2回入室から氏名、志望動機までを練習しましたが、2回目の姿は1回目の時とは大きく違いました。やはり場慣れ(経験)が大切であると実感しました。

日頃が問われる面接、しかし、同時に十分な準備あってこそその当日のベスト・パフォーマンス。3年生にとって大詰め「勝負の日々」が始まりました。

