

「3点固定時間」の定着を

校長 福岩 寛之

令和8年度の1学期が終わります。この4か月間の学校生活、学校行事等の中で、樋脇中の生徒たちは、様々な成長した姿を見せてくれました。本当にお疲れさまでした。さて、二学期に向けて、この夏休み中に生徒の皆さんに身に付けてほしいことがあります。「3点固定時間」の定着です。「3点固定時間」とは、毎日「起床時間」「勉強開始時間(家庭学習開始時間)」「就寝時間」の3つを同じ時刻に固定する生活習慣のことです。たとえば、「毎朝6時30分に起き」、「夜の7時30分から家庭学習を始め」、「夜11時に寝る」といったように、一日の基本となる時間帯を毎日ブレずに繰り返すことを指します。「そんなのもう出来ているよ。」という生徒も多いと思いますが、では何故、起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間の3つの時間を固定するとよいのでしょうか。

3点個定時間が有効とされる理由は、以下の3点です。

1 健康的な生活の土台となる睡眠時間の確保

睡眠は健康な生活の土台であり、脳と体を十分に回復させます。睡眠不足や不規則な睡眠は疲労や免疫低下を招き、体調不良で実力を発揮できなくなるリスクがあります。逆に決まった時間に寝起きしていれば体内時計が整い、試験直前(試合直前)でもベストコンディションで臨みやすくなります。

2 家庭学習の習慣化

家庭学習開始時間が決まっていなくて、「もう少しゆっくりしてから」「このテレビを見終わってから」などと勉強を後回しにしがちです。そして、「もう疲れたから今日はしなくていいや」「明日勉強をすればいいや」と勉強しないまま寝てしまうことになってしまいます。家庭学習開始時間を固定することは、毎日、家で勉強することを習慣化するためです。

3 自己コントロール力の育成

3点固定する3つの時間帯は、自分の意思で決めて実行できるものです。自分で決めた時間を毎日守ることで、自分を律する力(セルフコントロール力)が養われます。この力は受験勉強の継続や目標達成に不可欠であり、将来社会人になってからも大いに役立つ重要な能力です。規則正しい生活リズムを通じて自分を管理できるようになります。

二学期は、テストや学校行事など、一学期よりも忙しくなりますので、自分をコントロールする力が欠かせません。起床時間、家庭学習開始時間、就寝時間の3つの固定が実現できれば、二学期の学校生活もずいぶん楽になるはずですよ。ぜひ挑戦してみてください。

この3点固定時間の定着により、毎日同じ時間に起きて予定通りに行動できること自体が、自分との約束を守ることであり、自己効力感(学校便り5月号で紹介した力です)を高めます。この自己効力感が、困難に直面した際の立ち直りの早さ(レジリエンス)に直結します。レジリエンスとは、困難やストレス、予期せぬ危機に直面した際に、それに適応し、折れることなくしなやかに立ち直る力のことです。「精神的回復力」や「復元力」とも訳され、様々な分野で重要な概念として注目されています。レジリエンスにつまましては、今後も触れていきます。よい夏休みを。

3年職場体験学習！

～将来を見据えた 魅力ある学校～

6月29日(月)から3日間の日程で、市内16か所の事業所に分かれて3年生が職場体験学習を実施しました。生徒たちは、職場の方々や利用者とのコミュニケーションを通して、働く意義や誰かの役に立つ喜びなどを体験しました。御協力いただいた事業所の方々に感謝申し上げます。



【JR川内駅】

2年修学旅行！

6月29日(月)から2泊3日の日程で2年生が修学旅行を実施しました。福岡のキッザニア、佐世保のハウステンボス、長崎での平和学習やスタジアムシティ見学など、思い出深い旅行となりました。見学先での態度や集合時の時間を守る様子が大変素晴らしい2年生でした。



【平和祈念像前にて】

R8標準学力検査〔NRT〕結果 数値：偏差値平均

4月13日(月)・14日(火)に実施しました標準学力検査について結果をお知らせします。1年生以外は、昨年度との比較で表しています。この検査は、全国基準を50とした差異で全国との比較もできます。今後、結果を分析し、組織的に授業改善・学力向上に努めます。

学年	年度・比較	国語	社会	数学	理科	英語	5教科総合
1年	R8(今年)	45.2	46.2	45.4	47.0	46.8	45.9
2年	R8(今年)	43.8	42.6	44.0	40.6	41.3	42.0
	R7(昨年)	44.5	47.7	44.8	45.7	44.7	45.4
	比較	-0.7	-5.1	-0.8	-5.1	-3.4	-3.4
3年	R8(今年)	49.2	47.1	42.7	43.7	43.8	45.3
	R7(昨年)	49.0	47.4	41.4	44.3	44.4	45.0
	比較	+0.2	-0.3	+1.3	-0.6	-0.6	+0.3

《 学校閉庁日のお知らせ 》

今年度も薩摩川内市の公立学校等においては、学校閉庁日を設けています。本校では、8月12日(水)～14日(金)を学校閉庁日とし、学校施設を閉じます。職員も出勤しないため、施設の開放、電話応対も行いませんので、御了承くださるようお願いいたします。なお、今年度も安心メールで連絡が取れる体制をとります。必要に応じて御活用ください。

〔 令和 8 年 8 月行事予定 〕 「水難事故防止運動強調期間」7月21日～8月31日

6日(木) 市中学校生徒会連絡会
8日(土) 家庭教育学級講演会(5名予定 午前 国際交流センター)
21日(金) 出校日 *部活動のない生徒は9:30頃下校予定
22日(土) 市比野夏祭り(生活指導部校外補導)
23日(日) PTA環境整備作業 7:00～8:30

〔 9 月行事予定 〕

1日(火) 始業式 いじめ問題を考える週間(～8日)
3日(木) 3年実力テスト(～4日)
7日(月) 2年1組朝の挨拶運動(～18日) ALT来校
8日(火) 地区駅伝大会壮行会 SC来校(午後)
9日(水) 集金日(～10日) テスト前部活動停止(～14日)
14日(水) 中間テスト(～15日) ALT来校
24日(木) 体育大会予行
25日(金) 地区駅伝大会 SC来校(午前)
26日(土) 第56回体育大会 *雨天順延27日
29日(火) 地区新人大会壮行会



『居場所・絆 コーナー』

今月は、今年樋脇中に来られた国語科の田上先生のお薦めの本、「きみの友だち(重松清作)」です。物語は二人の少女の出会いから始まります。それぞれが抱える心の痛みや悩み、人間関係のトラブルが描かれながらも、学校という一見小さな世界が大きく広がっていく群像劇となっています。長い夏休みに「友だちとは何か」をじっくりと考えてみるのもいいのではないのでしょうか。同年代の気持ちを客観的にとらえるためにも、是非読んでもらいたいと思います。

キャッチフレーズ『 さわやか挨拶・クリーンHIWAKI 』