



2 学年学級通信

Vol. 21

1 月 2 0 日（月）2 学年担任 木村和也・日浦晴美

🌸 今年の目標

1 月 7 日（火）の始業式の日 LHR で、みなさんに今年の目標を発表してもらいました。その中には、「バイトを掛け持ちする」や「車の免許を取る」など、具体的な目標を語ってくれた生徒もいました。私も「マスターズ陸上に登録して、出場する」という目標を話しました。それぞれやりたいこと、やった方がいいことなど、考えるといろいろあるものです。しかし、心の中に思っているだけでは、「〇〇をやりたいな。でも、いろいろあるからまあいいか。」という気持ちに負けて、結局は 1 年後の 1 2 月、「何もしなくて終わってしまった。」ということになると思います。そこで、この度、言葉にしてみんなの前で宣言しました。私も宣言してしまっただけからには、やらなければならない হয়েしまいました。

今回、みんなの前で宣言した目標、覚えておいてください。そして、まだ 1 月です。この度の目標を語れなかった生徒は、これから考えて宣言してみてください。

🌸 やる気が出ないときにやる気を出す方法

先日テレビで特集をやっていました。やる気が出ないときにやる気を出す方法。いろいろありましたが、その中で 2 つだけ紹介します。



1 つ目は、とにかくやってみることです。続かなかったら、1 分間から始める。勉強をするやる気がない生徒は、まずはシャーペンを持ってみる。1 分続いたら、次は 5 分間続けてみるというように、まずは始めてみて少しずつ長くしていくといいそうです。

2 つ目は、脳科学者の先生が言っていました。「やる気」という概念はないそうです。物事に集中できるかどうか。そこで、頭の上に何かをのせ、落ちないようにその物に集中する。やる気が出ないときには、まわりのいろいろなことに気が散ってしまうのが原因だそうです。頭の上の物だけに集中すれば、自然と集中力が高まり、自分のやるべきことだけに集中できるようです。今年は何かの実現に向けて頑張ろうと思っている人。試してみてください。

🌸 今後の日程

- 1 月 2 2 日（水）：生徒会長選挙
- 2 月 1 9 日（水）～ 2 月 2 1 日（金）：学年末考査
- 2 月 2 1 日（金）：予餞会、生徒会役員任命式
- 2 月 2 5 日（火）：入試準備のため 3 限目以降下校
- 2 月 2 6 日（水）～ 2 8 日（金）：一次選抜
- 3 月 4 日（火）：卒業証書授与式
- 3 月 1 9 日（水）：終業式（3 月 2 0 日（木）～ 4 月 6 日（日）：春休み）
- 4 月 7 日（月）：始業式
- 4 月 8 日（火）：入学式（在校生は休み）

