

加茂市立加茂中学校 学 校 だ よ り



令和3年5月19日 第2号

加茂市立加茂中学校 校歌 (昭和23年制定)

二月を流せる 加茂川の 清き心を 心にて
名も青海の いや深く 知行をみがき 身を鍛え
自然を友に 高々と 民主の旗を おしよつる
我らぞ加茂の 中学生

「睡眠」を中心に生活を組み立てる ～パフォーマンスの向上～

校 長 廣 田 徳 昭

5月になりました。新緑の季節を迎えています。さわやかな季節、授業も進み、部活動にも力が入っています。5月は、「勉強と部活動の両立」に力を入れてほしいです。両立のためには、疲労をその日のうちに回復させ、よい体調で過ごすことが欠かせません。そのために大切なのが、「睡眠」です。全米オープンや全豪オープンで制したテニスの大坂なおみ選手は、インタビューで「1日最低8時間寝ます。それが私にとって、健康でいられる睡眠時間です。」と答えています。また、東京大学や難関大学合格者の睡眠時間は、1日平均6～7時間で、高校生全体の平均よりも長いというデータがあります。

「頭がさえて授業に集中できる」、「体がよく動く」、「何となく機嫌がよい」など「心地のよい状態」は、「自分のパフォーマンスが高い、または、それに近い状態にあるとき」にあると言われます。その大きな要因となるのが、睡眠です。中学生には、毎日どのくらいの睡眠時間が必要なのでしょう。National Sleep Foundation in USA(アメリカ睡眠財団)は、学童期・ティーンエージャーの必要な睡眠時間(推奨睡眠時間)を、8～11時間と述べています。睡眠時間7時間は最低限の限界範囲となっています。

昼間に自分のパフォーマンスを高めるには、自分の理想睡眠時間や就寝時間・起床時間をつかむこと、そして、「睡眠を中心に帰宅後の自分の生活を組み立てること」が大切です。例えば、Aさんの理想睡眠時間は8時間、就寝時刻は22:00、起床時刻は6:00です。現在、部活動終了・完全退校時間は18:00です。Aさんは、18:30に帰宅し、22:00に就寝しています。帰宅後就寝までは、3時間30分しかありません。Aさんは、夕食や家族との団らん等(6:30～7:30)、家庭学習(7:30～9:00)、リラックス・余暇(9:00～10:00)の生活を組み立てています。睡眠を中心に帰宅後の生活を組み立て、毎日、繰り返すことで、昼間のパフォーマンスを高めています。

また、リラックス・余暇は、だれにとっても大切な時間です。Aさんは、マンガ本を読む時間を毎日楽しみにしています。できればだれにも邪魔されずにゆっくりと読みたいと思っています。今は、SNSなどいつでも通信できる時代です。しかし、帰宅後は自由時間・余暇という大切な時間があることをお互いに意識して、マナーを守ってSNSを使ってほしいです。

5月になりました。「勉強と部活動の両立」を迎えるにあたり、「睡眠」についての話をしました。

(5月14日(金) 全校朝会 校長講話より)

表 必要と考えられている人間の年齢別の睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間 (時間)
新生児 (0～3ヶ月)	(11-13) 14～17 (18-19)
乳児 (4～11ヶ月)	(10-11) 12～15 (16-18)
幼児 (1～2歳)	(9-10) 11～14 (15-16)
幼児期 (3～5歳)	(8-9) 10～13 (14)
学童期 (6～13歳)	(7-8) 9～11 (12)
ティーンエージャー(14～17歳)	(7) 8～10 (11)
大人 (18～25歳)	(6) 7～9 (10-11)
大人 (26～64歳)	(6) 7～9 (10)
高齢者 (65歳～)	(5-6) 7～8 (9)

太字：推奨時間 (Recommended Range)

() 内：限界範囲 (May be Appropriate)

(National Sleep Foundation in USA) 2015

アメリカ国立睡眠財団

Aさんの1日 帰宅後



令和3年度生徒会スローガンは「彩光(さいこう)」

4月28日(水)の生徒朝会で、令和3年度のスローガンが発表されました。今年度のスローガンは、「彩光～進化・共創・尊重～」です。「彩」には「加茂中生一人一人の個性を尊重し、それぞれの個性を集めて、加茂中をよりよくしていく」という願いが、「光」には「光のようにそれぞれの目標に向かってまっすぐ進み、日々進化を続ける」という願いが込められています。5月24日(月)には、第1回生徒総会が行われます。加茂中学校伝統の生徒会。令和3年度の活動が、本格的にスタートしました。



活発に意見を出し合う ～生徒総会議案審議～

4月23日(金)、生徒総会に向けた議案審議を行いました。各学級で学年委員の司会で、熱心に話し合いました。議案審議はタブレットも活用し、ペーパーレスで話し合いを進めました。

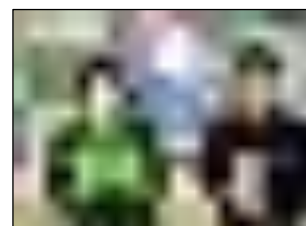
初めての議案審議 1年生は初めての生徒総会議案審議、真剣に参加しました。1年生の議案審議には、生徒会本部役員も参加し、話し合い活動を支援しました。



温かい心がどんどん集まりました ～緑の羽根共同募金～

新緑の季節、生活委員会が4月21日(水)から25日(日)まで、緑の羽根共同募金を行いました。温かい心がどんどん集まりました。

積もりに積もって
募金額の合計は20,943円になりました。



自己ベスト目指し全力で ～体カテスト～

体育の授業では、体カテストを行っています。5月の第3週は、50m走をしました。青空のもと、どの学年も自己ベストを目指して、全力で駆け抜けました。

一生懸命で温かい雰囲気
自己新記録を目指して、何度も挑戦する生徒がたくさんいました。また、友だちの全力疾走を応援する声がグラウンドに響きました。



楽しく仲を深める ～学年レク～

5月の第3週は、どの学年も、学年レクで、楽しく仲を深めました。1年生が仲間づくり活動で新聞紙タワー、2年生は障害物リレー、3年生はソフトバレートーナメントをはじめとするレクを楽しみました。笑顔いっぱいでした。

残り時間はあとわずか

「新聞紙タワー」、タワーの高さは2mを超えました。手を離しても倒れないのか？倒れてしまうのか？残り時間はあとわずか。

ゴールに向かってダッシュ！

「障害物レース」、数々の障害を乗り越え、最後に待っているのは「借り物競争」。「見つかった！」、いよいよゴールへ向かえ！

1年生



2年生

3年生



軽やかに？走るセロテープ

「跳ばない大縄!!!セロテープ通し」、高から低へ、大縄をセロテープが軽やかに？走る。

ボールの行方は？

「ソフトバレーボール」。「ナイスキャッチ！」、視線は上空に。果たしてボールの行方は？



新潟経営大学との連携 ～スクールボランティア～

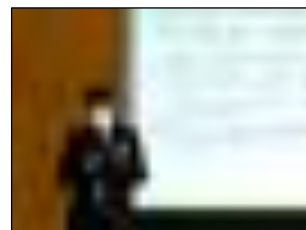
加茂中学校は、今年度も、新潟経営大学と連携した教育活動を進めています。毎週金曜日、将来教員を目指す大学生が、スクールボランティアとして、授業補助等を行っています。また、教職課程で学ぶ学生が授業参観に来て、学んでいます。

数学の授業で学習支援をする大学生



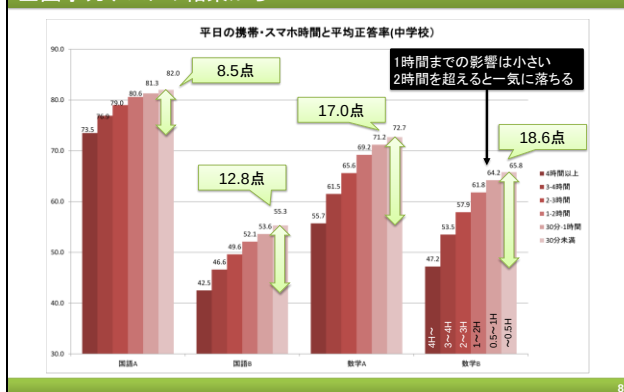
自制心とコミュニケーション能力を高める ～情報モラル講座～

4月25日(日)、オープンスクールで、講師に 柏崎市立教育センター 情報教育主事をお迎えし、全校生徒を対象に、学校・PTA共催「情報モラル講座」を行いました。講座の前半は、「メディアとの正しい付き合い方について～自分の将来のために『自制心』をきたえる」を演題に、講師の方より講話をいただきました。日々の生活で自制心をきたえることやコミュニケーション能力を高めていくことの大切さについて、具体的なデータをもとに、とても分かりやすく話してくださいました。



後半は、「生徒会作成 加茂中タブレットルール」をテーマに、グループ協議を行いました。1人1台タブレットを使いながら、ルールの必要性等について活発に意見交換をしました。

全国学力テストの結果から



平日のスマホ時間と平均正答率
1時間までは影響は小さい。2時間を超えると平均点は一気に落ちる。

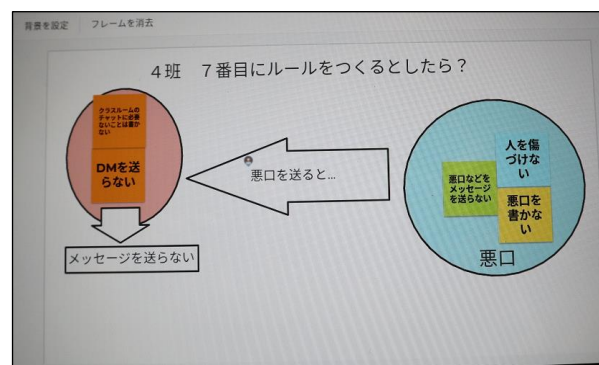
SNSの問題点

- 対面のコミュニケーションを増やすことは・・・
 - 笑顔の陰にある不安、怒りの中にあるSOSなど相手の感情を読み取り、自分の気持ちを上手に伝える力を育てる
 - 今は、これからの長い人生で最も重要な **コミュニケーション能力**
・・・人間関係を築く力(様々なタイプの人と上手に付き合っていく力)を育てる大切な時期
- SNSの多用はコミュニケーション力を高める機会を著しく減らしてしまう
 - 内輪だけのコミュニケーションに夢中になっていると、様々なタイプの人と上手に付き合う力が育たない
 - ネットコミュニケーションに夢中になってよい時期ではない

コミュニケーション能力を育てる大切な時期
今は、人間関係を築く力(様々なタイプの人と上手に付き合っていく力)を育てる大切な時期



タブレットを活用したグループ協議(左)と3年生4班の発表



プランターが生徒玄関を彩っています

加茂中学校は、今年度も、加茂市花と緑をいっぱいにする会主催「花壇プランターコンクール」に参加しています。昨年度は、優秀賞をいただきました。5月11日(火)、整美委員会が、プランターに花を植えました。水やりもがんばっています。新緑の季節、プランターが生徒玄関を彩っています。

元気に育ちますように
今年もたくさんの苗を植えた整美委員(右)と朝の水やりの様子



ギガスクール構想実行中 ～1人1台タブレット～



3年生の英語、個別最適な学びを目指してタブレットを活用した授業です。自分の好きな歌を英語で紹介する活動です。辞書機能を使って英作文を作成する生徒、音声機能を活用して発表練習をする生徒もいました。授業者も個別指導を行っていました。

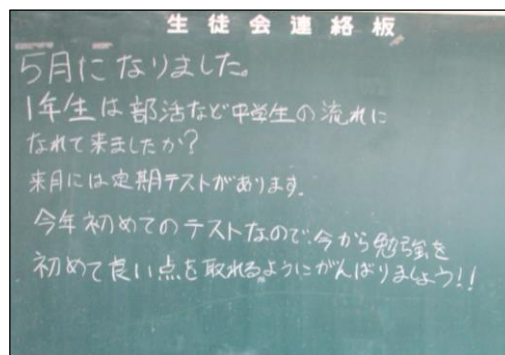
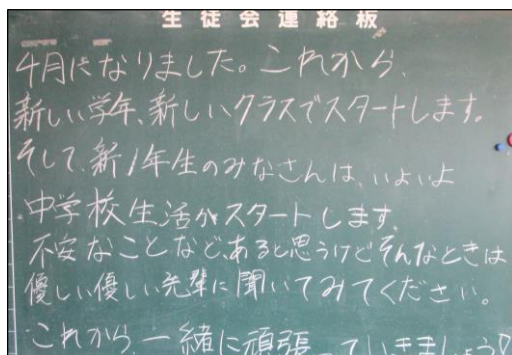
温かいうれしい雰囲気



1年生の試合も、バスケットボール部の先輩たちは全力で応援していました。(1学年日より「陽だまり」より)

生徒会からのメッセージが素敵です ～「切りかえ」～

4月から5月へ。生徒会からのメッセージも、切り替わりました。



5月後半・6月の予定

5月24日(月) 生徒総会	6月15日(火) 中越地区大会①(陸上・野球・ソフトテニス・バスケットボール・バレーボール・新体操)
25日(火) 小中連絡会	16日(水) 中越地区大会②(陸上)
26日(水) 内科検診(3年生)	17日(木) 専門委員会
27日(木) 全国学力学習状況調査 第1回KCA	18日(金) 生徒会朝会
28日(金) 職員研修 部活動休止日	23日(水) 24日(木) 中越地区大会③④ (野球・ソフトテニス・バスケットボール・バレーボール・水泳・体操・柔道)
29日(土) テスト前放課後活動休止(～6/3)	25日(金) 職員会議 部活動休止日
6月 3日(木) 第1テスト(～4金)	26日(月) 中越地区大会報告会
6日(日) 加茂川一斉清掃	30日(水) 職場体験学習(2年生、～7/2金)
7日(月) 選手激励会	
8日(火) 耳鼻科検診	

- 新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、5月12日からの実施を予定していた3年生の修学旅行は、10月に延期しました。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 日頃、部活動にもご協力いただき、ありがとうございます。中越地区大会が近づきました。どの種目も、新型コロナウイルス感染予防を行った上での実施になります。大会会場や観客の有無につきましては、種目によって異なりますので、各部の参加計画にてご確認ください。

輪が広がっています「シトラスリボンプロジェクト×加茂中学校」

生徒会・PTA共催「シトラスリボンプロジェクト×加茂中学校」にご協力いただき、ありがとうございます。4月26日(月)、生徒会代表が加茂市成人式に配布するシトラスリボン1,000個を市に寄贈しました。加茂市役所の職員の方々用500個や生徒・保護者の方々への配付を含め、配付したリボンの数は、3,610個(5/19現在)になりました。保護者、地域の方々にもご協力をいただき、「シトラスリボンプロジェクト×加茂中学校」の輪が広がり、とてもうれしく思います。プロジェクトは、現在も続いています。今後とも、ご協力をお願いいたします。



加茂市成人式用にシトラスリボン1,000個を加茂市に寄贈しました(4/26月)

加茂中生の活躍紹介

○新潟県中学校ソフトテニスインドア大会(3/13)
団体戦 3位

○三条・燕総合グラント杯争奪県央ソフトテニス大会(4/3) 個人戦
3位 2年生・2年生
ベスト8 3年生・3年生
ベスト16 2年生・2年生

○白根近郷中学生ソフトテニス大会(4/10)
団体戦 2位

○第四北越銀行旗争奪新潟県少年野球大会中越地区予選会(5/1)
加茂中・七谷中・見附クラブ合同チーム 惜敗

○加茂市近郷中学校春季バレーボール大会(5/1)
惜敗

○三条リレーカーニバル陸上競技大会(5/8)

男子 1500m 1位 3年生
110mH 4位 3年生
7位 3年生
4×100m リレー 決勝進出 8位
3年生・3年生
3年生・2年生

○春季燕オープンソフトテニス大会(5/8)
個人戦

2位 2年生・2年生
ベスト8 3年生・2年生

○県中学生ソフトテニス選手権大会(5/15)
個人戦

ベスト8 2年生・2年生
ベスト16 3年生・2年生

○保護者の皆様、地域の皆様へ

4月25日(日)のオープンスクール・PTA総会には、ご多用の中、ご来校いただき、感染予防にもご協力をいただき、ありがとうございました。また、生徒会・PTA共催「シトラスリボンプロジェクト×加茂中学校」にも、ご協力いただき、ありがとうございます。元気に前向きに教育活動に取り組む生徒の姿を見て、とてもうれしく思います。今後とも、感染予防と学校生活の充実に向けて、ご協力をお願いいたします。