知内町立知内中学校　学校だより　　令和8（２０２６）年　2月２６日 第１２号

しおざい

＜学校教育目標＞
愛：豊かな心をもち、人とのつながりを大切にする生徒
健：心身ともにすこやかで、逞しく生きる生徒
創：知性をみがき、自らを活かそうとする生徒

重点教育目標　『　見通しをもち主体的に行動できる生徒の育成　』

知内町立知内中学校　知内町字重内 22-1　TEL5-5024

習慣を変える＝人生を変える

教頭　金　子　　賢

今から２０年ほど前の話です。日本のプロ野球からメジャーリーグに移籍して２年ほどたった頃、イチロー選手がインタビューを受けました。「今までの野球人生で、これだけは自慢できることは何ですか？」インタビューをした人は、日本での安打数やゴールデングローブ賞の数、メジャーでの活躍などの答えを期待していたはずです。ところがイチロー選手は「高校時代３年間、毎日３０分素振りをしたことです。」と答えました。たったの３０分？！それぐらいなら誰でもできると思うでしょうか？毎日とは、お正月や高校の見学旅行中、風邪をひいているときも、毎日３６５日×３年です。

人は何か失敗したときに、これからはしっかりするよう気をつけようなどと反省をしますが、その日だけ、三日坊主で終わることが大半でしょう。本当に自分を改善したいならば、「習慣を見直して変える」こと以外ありえません。人は全行動の４割を習慣で過ごしているといわれています。その習慣を変えることが本当の自己改善であり、その後の人生を大きく変えることとなります。朝起きたら３０分運動をする、家に帰ったら３０分勉強をする、夜寝る３０分前からはスマホは使わない・・・など、自分にとって大きな負担にならずに毎日続けられることを考えてみませんか？イチロー選手みたくなれないかもしれませんが、きっと充実した素敵な人生が待っていると思います。

さて、とはいっても人の心とは弱いものです。それは人間の脳とは楽をしようとする（自分に無理・負担をかけないようにする）機能を持っているからです。そこで、行動を習慣化するこつを２つ紹介します。

〇Tiny Habits（小さな行動から始めることで持続的変化を促進すること）「毎日３０分ランニング」よりも「毎日１５分ウォーキング」

〇習慣トラッカー（日々の習慣を記録すること）「３０分勉強したら、カレンダーに〇をつける」

私も毎朝走っています。特に冬の朝は寒くて辛いですが、３㎞走ったらカレンダーに〇を一つ付けることを１０年以上続けています。今では、１ヶ月で１００個以上〇がつくこともあります。自分を変えることは何歳からでも、いつからでもできます。～思い立ったが吉日　日々是精進～

３学期始業式

１月１５日体育館で３学期の始業式を行いました。休み中に大きな事故や病気も無く皆元気に登校しました。ステージでは、各学年の代表が冬休みの反省と３学期の抱負を述べました。ご紹介します。「この冬休みで前向きに過ごせるようになりました。これからは１年生の学級目標に向かってクラス全体で成長してゆきたいです。」「冬休みは、計画的に勉強に取り組むことができました。あと少しで受験生になるので、今から受験に備えて漢検や英検に取り組みたいです。また、クラスの総務班の仕事もがんばります。」「この冬は勉強に力を入れた休みでした。家族に協力してもらい、面接練習もしました。これからは、体調管理をしっかり行い、１日１日大切に、先生や後輩に感謝の気持ちを込めて生活してゆきたいです。」

管楽器個人・アンサンブルコンテスト

１月 10 日に函館市芸術ホールにて、「第 47 回北海道管楽器個人・アンサンブルコンテスト函館地区大会」が行われ、本校ではアンサンブルで全道大会出場を決めました。そして、２月 14 日に札幌で行われた「第 57 回北海道アンサンブルコンテスト」に７名が参加してきました。

学校評価の結果について

今年度の学校評価（７月・１１月）の結果について概要をお知らせいたします。

【良い点】

〇友達を大切にする（生徒 98.5%保護者 98.5%）

〇決まりを守っている（生徒 98.5%保護者 93.2%）

〇学校で楽しく過ごしている（生徒 97.0%保護者 86.3%）

【改善すべき点】

×スマホ等の約束がない

（生徒 56.9%保護者 22.7%）

×スマホ等の使用時間３時間以上（生徒 61.5%）

×家庭学習の習慣が身についている

（生徒 60.0%保護者 52.3%）

アンケートの結果、友達を大切にして決まりを守り、学校では楽しく過ごしている生徒が多い一方、スマホを長時間使用し、家庭学習時間が短いことがわかりました。

この結果を受け、中学校としては、「学び始める力」「学び続ける力」「学びを創る力」の３つを中心とした学ぶ力の育成に向けて、学校改善を進めてまいります。今後とも教育活動へのご理解とご協力お願いいたします。アンケートへのご協力、ありがとうございました。

３月の主な行事予定

４（水）公立高校入試
５（木）公立高校面接
６（金）SC 来校　生徒会企画
１０（火）卒業式会場準備
１２（木）卒業式総練習
１３（金）第６１回卒業証書授与式
１７（火）公立高校合格発表
１９（木）SC 来校
２０（金）春分の日
２４（火）修了式・離任式
２５（水）年度末年度初め休業～４月６日