

# 学校だより

大田区立大森第八中学校

令和4年10月3日 第6号

## 早起きは自己コントロールへの入口。自信の源。

校長 保谷 満

10月に入り、新年度からの折り返し地点を通過。暑かった夏も去り、心地よい季節になってきていますが、皆さんはこの秋をどのように過ごしていますか。

今月は大田区立小中学校の「早寝、早起き、朝ごはん」取り組み月間になっています。

「早起きは三文の得」と昔からの言い伝えがあるのは皆さんご存じでしょう。ではなぜ得なのでしょう？

人は誰も「自分の思うように豊かで幸せな人生を生きていきたい」と望んでいると思いますが、生活水準・金銭・物資の豊かさとは別に、自分が自発的に活動、生活していくことが人間の幸福度の半分を占めるといわれています。

「いつまで寝てるの、早く起きなさい」と言われてからだったり、ぎりぎりの時間に仕方なく起床すると、その日1日は受け身からのスタートとなり、「何をするにも、やらなければならない」と義務的な思考の生活リズムになりがちです。

反対に、誰からも指図されることなく自分の意思で早く起きることから始められれば、1日の始まりから自分自身を制御できたこととなり、さらに時間の余裕が自分を助け「今日はこれをやってみようか」という能動的な生活リズムに整います。

では、早起きを習慣化するにはどうすればよいのでしょうか。人間の脳や身体は、変化を嫌い、いつもと同様を維持しようとするようにできています。

例えば、美容と健康のためにダイエットを始めたとしても、身体は安住を求め維持しようとするのでなかなかすぐには結果が現れず自分の意思が負けてしまい挫折します。

そうならないためにも、早起きをすることで自分が楽しめるものや嬉しいこと、得になること等を工夫して盛り込み、最低でも3か月以上継続させることが必要です。

「楽しい」ということが人を能動的に行動させ、さらには「継続できた」という実績が自分に対する信頼感（自信）を生み出し、「それなら勉強にも、運動にも、何でも自分で決めたことは守れるはずだ」という自己暗示によって習慣化が期待できます。

「朝の1時間は夜の3時間に相当する」といわれますが、ぜひ、早起きをして自分だけの時間を生み出し充実感を感じとってみてください。

そのために、寝る時間を早めに設定して守ることと、土日祝日などに「今日はたっぷり寝だめしよう」と言って大幅に習慣を変えないことが大切です。

これから何十年も生きていく成長期の中学生にとっては、「あとでやればいいや・・・」と後回しにすることができない、「睡眠」と「食事」をおろそかにして、充実した生活も勉強もスポーツもそして将来も成り立つはずがありません。

結論。どんな目標であっても成功の秘訣は、日々、実行するプログラムを「続けられること」から始めて「習慣化させる」こと。どんな小さなことでも「なんだ、自分にもできるじゃないか」を地道に積み重ねていくことです。

## 10月の主な予定

3日(月) 朝礼、避難訓練	14日(金) 進路説明会(3)
4日(火) 職場体験始(2) 校外学習(6)	17日(月) 朝礼、生徒会任命式
5日(水) 区教研小中一貫部会	20日(木) 車山移動教室(1) ~21日
6日(木) 職場体験終(2)	21日(金) 漢字検定試験
7日(金) 専門委員会	29日(土) 文化祭、地域教育連絡協議会
12日(水) 職員会議	31日(月) 振替休業日

## 今月のきらめく八中生

陸上部 第31回大田区中学校陸上競技大会

共通男子100mH 1位

2年男子100m 5位

1年男子100m 3位

1年男子1500m 4位

共通男子4×100mリレー 2位

1年男子100m 2位

1年女子100m 4位

剣道部 大田区立中学校剣道新人大会

女子団体 優勝

男子団体 準優勝

第75回大田区立中学校陸上競技選手権大会(令和4年9月15日実施)

2年男子100m

共通男子800m 8位

1,2年男子走高跳 3位

1年女子100m 3位

共通女子200m 4位

2年女子800m 3位

1年男子4×100mリレー 3位

共通男子走高跳 8位

2年女子100m 6位

1,2年女子走高跳 7位

共通女子800m 2位

2年男子4×100mリレー 3位

共通男子4×100mリレー 5位

1年女子4×100mリレー 4位

「令和4年度 中学生の主張東京都大会」発表スピーチ 「知事賞(最優秀賞)」

「理解のある未来を信じて」

9月15日(木) 第75回大田区陸上競技選手権大会

選手、お手伝いの総勢39名が参加。心地よい季節の中、頑張っていたのは出場する競技だけでなく仲間に対して応援する姿勢。みんなが一体となって応援する姿に暑い夏休みから練習を共にしてきた絆、強い団結力を感じました。競技、応援、鑑賞マナーと3拍子揃った素晴らしいスポーツマンシップあふれるチームでした。お手伝いもご苦労様。



9月27日(火) 生徒会役員選挙

生徒会役員ポスト7名に対してやる気あふれる立候補者の9名。それぞれの熱い思いがひしひしと伝わってくる立合演説会でした。積極性と勇気と情熱が本校を大きく包んだこの選挙期間でしたが、素晴らしい人材が育っていて頼もしくも嬉しくも感じました。

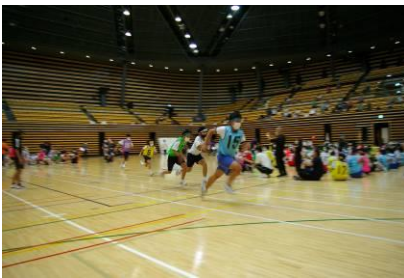
優秀なリーダーシップのもと、一人一人が学校を創り上げていくんだという心意気をもって欲しいと思います。





9月30日（金）連合運動会

3年ぶりの連合運動会は、小中学校が別々で屋内競技場（大田区総合体育館）でとみんなにとって初めてのことばかりでしたが、短距離走、ソーラン節、学校対抗リレーと全力を出し切り、6組伝統横断幕の通りに「なかよく、たのしく、がんばりました」。



#### 【御礼】

9月10日（土）～16日（金）の学校公開週間ではたくさんの保護者、地域の方にご来校いただきました。アンケートでは、たくさんの温かな励ましや身が引き締まるご意見もいただきました。お忙しい中、ご参観いただき、ありがとうございました。

また、9/15 区陸、9/30 連合運動会への応援にも駆けつけていただき感謝申し上げます。

#### 【保護者の方々の部活動見学・応援等に関するお知らせ】

新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、本校では部活動による保護者見学等をお断りしてきましたが10月より大田区立中学校長会のガイドラインに従い、部員1名につき1名の保護者見学を可といたします。

但し、競技団体によっては相当数になってしまうため、競技団体の専門委員会の規定や会場校によって（公式戦、練習試合等）この限りではないことを予めご承知おきください。

詳しいことは各部顧問より生徒を通じてご連絡しますので、何とぞご理解とご協力をお願いいたします。