

夢 扉『主体性』と『社会性』の育成 ～意味とぬち～
YUMEBIRAKI 校長通信**Step to the Dream 家庭学習を頑張ろう**

Step to the Dream 「夢への一歩」という意味です。今現在、「将来の夢は〇〇です」とはっきり言える人もいれば、ぼんやりとしている人や全く何も持っていない人もいます。仮に、今、夢があっても変わることもあるだろうし、今はなくてもいずれ見つけられることもあるだろうと思います。ただ、夢、希望、目標といった目指すものを持つことは大切だと思います。

しかし、学校も休業が続く、「この先、どうなっていくのか」、なかなか予測できない状態の中で、将来について考えるということは難しいかもしれません。でも、間違いなく時間は経過しています。3年生の人でいえば、6月1日に学校が再開した時には、中学校生活は残り10か月ということになります。実際には、卒業式が今年と同じくらいの日程となると3月の第1週になるので、9か月と1週間となります。今の状況の中で、先のことを考えるということはなかなかできないかもしれませんが、こういう時だからこそ、顔を上げて、将来について目を向けていくことも必要だと思います。

そして、はっきりとしたものは見えてこないかもしれませんが、必ず訪れる将来に向けて、少しでも前へ進むことができるように、今できることをがんばりたいものです。では、中学生の皆さんが、何を頑張ればいいのか？ まずは健康管理です。そして、家庭学習です。

家庭学習を頑張るために ①

さて、これまで時間的にはたっぷりあったと思いますが、どれだけの積み重ねができたでしょうか？ 家庭学習は、頑張らないといけないということは、多くの人が感じていると思います。計画的に、コツコツ頑張っている人もいます。学校から出されている課題や学習プリントをやり切り、自分でできることを見つけて取り組んでいる人もいます。

反面、勉強は好きではない、面倒臭いという人もいます。まさに自分との戦いになると思います。誰でも楽な方がいいので、後でやろう、昼からやろう、夜にやろう、明日頑張ろう…と先に延ばしにしてしまうことがあります。次の日になっても同じことを繰り返し、何もできないまま時間だけが過ぎていく、そんなことにならないようにしたいものです。

整理整頓

家庭学習に前向きに取り組むためには、環境も大切です。学習をする部屋や自分の身の回りをきれいに整頓することで、気持ちも整い、気分も変わってきます。学習に向かう気持ちが下がってきている人はぜひやってみてください。

汗を流す

体を動かすことも大切です。特に前向きになれない時は、汗を流すことで、気持ちが切り替わることもあります。とはいえ、外出を控えなければいけない状況なので、時間を決めて家の周辺のウォーキングやランニング、縄跳び、家の中でのストレッチなどがいいと思います。汗を流すことで、血流もよくなり、体調も向上します。健康管理の上でも大切なことだと思います。

起床時間

生活のリズムも大切です。特に時間です。「早寝・早起き・朝ごはん」という標語を聞いたことがあると思いますが、時間の中で最も重要な時間は起床時間だと思っています。起床時間が一日の始まりであり、一日の生活のリズムに大きな影響を与えます。その起床時間は、当然、就寝時間が関わってきます。早く起きるためには早く寝ることです。学校生活のリズムを考えて、学校へ行く日と同じ時間に起床するようにするといいと思います。ここが乱れてくると、すべてのリズムがくるってきます。また元に戻すことが大変です。まず起床時間を決めて、その時間を崩さないように頑張りましょう。

家の中にいることが多く、気が滅入ることもあるかと思いますが、自分自身でも、気が重くなることがあります。「乗り越えられない壁はない」という言葉があります。今の状況は私たち人間にとっての壁ともいえます。3密の回避、咳エチケット、外出の自粛・・・やれることをやり、壁を乗り越えていきましょう。

【退屈しのぎに よかったら】

ある先生が、山登りをしていました。地面が緩んでいて50メートル滑り落ちてしまいました。幸いけがもなく、再び登り始めました。しかし、ある先生は1時間ごとに5メートル登りますが、その直後に4メートルずり落ちてしまいます。
ある先生が元の位置まで戻るのに、何時間かかるでしょうか？

※ヒント 答えは50時間ではない 答えは次回の夢扉で。

解答 1時間で5メートル登り、4メートル落ちます。したがって、1時間で1メートルしか進みません。仮に、45時間かけて登ると45メートルのところまで来ます。そこから1時間かけて5メートル上ると元の位置です。したがって、45時間プラス1時間、46時間で元の位置に戻ります。

そんなに長い時間登り続けられるか？ そのことは・・・

【退屈しのぎに よかったら 2】

数字の1、2、3、4、5、6、7、8、9を1回ずつ使って、1回の単純計算で、答えが33,333になるようにする。

(例) 数字の1、2を1回ずつ使って、1回の単純計算で、答えが1になるようにする。

(答え) $2-1=1$ ということです。