

教育目標

自主  
他敬 自愛  
創造

# 内野中だより

内野中ブログ  
QRコード



新潟市立内野中学校だより 令和7年9月10日(水)発行 第5号 新潟市西区内野西1-10-1 電話 025-262-3161  
生徒数 1年生265名 2年生285名 3年生254名 計804名(9月1日現在)

## さあ！充実期の始まりだ！

### ～生活リズムをリセットしよう～

校長 本間 謙一

「挑戦する夏にしよう」ということで始まった夏休み。みなさんは、様々な場面で課題を設定し、挑戦し、努力したことと思います。ここで、もう一度振り返ってみましょう。普段からお話している

①よい生活習慣を身に付ける

「明るいあいさつ」「時間を守る」「早寝・早起き・朝ごはん」

②よい学習習慣を身に付ける

「三点固定」(起きる・勉強開始・寝る)「授業規律の向上」「家庭学習の定着」

③オープンマインド～失敗を恐れない～

「わからないことは質問」「困っていることは相談」「自分の考えを相手に伝える」

を意識して生活できていますか。



35日という長い夏休みでしたが、いよいよ学校生活が始まりました。夏休み時間から学校時間へ切り換えるためにも三点固定を確実に実行し、生活リズムを整えていきましょう。

今回は、「早寝・早起き・朝ごはん」「読書」「適度な運動」に注目してお話をします。

皆さんは勉強するときや課題に向き合い考えるときはもちろん、生きている間、生命を維持するためにも絶えず脳を動かしている状態にあります。その大切な脳が成長するのは、皆さんが眠っている間です。よく「寝る子は育つ」と言われるのもこのためです。成長ホルモンが出るのも、骨や筋肉などが活発に生まれ変わるのも夜です。夜、早めに寝て十分に睡眠をとることが明日の活動を充実させることにつながるため、ぜひ「早寝」を心がけてください。

次に「早起き」です。朝の魔法と言われているセロトニンという脳内物質があります。セロトニンには集中力を高め、頭の回転を良くして充足感をもたらす働きがあり、朝6時から9時頃まで活発に出るそうです。セロトニンが十分に出ている生徒は、知識や知恵の量が圧倒的に多いという調査結果もあります。ぜひ「早起き」をして、セロトニンの効力を十分に生かしながら学習に臨みましょう。

そして、せつかくの早起きのよさを維持するためには「朝ごはん」が必須です。朝ごはんを食べないと、脳は燃料不足になってしまいます。朝ごはんを食べないと、たくさん授業のある午前中に脳がフル稼働しません。集中力もなくなり、目は開いていても、ほとんど見えていないといった状態になってしまいますので、ぜひ早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて活動しましょう。

また、学校でも0限において朝読書に取り組んでいますが、「読書」はとても大事です。読書を通して、先々を見通す想像力が培われるからです。これからみなさんが生きていくうえで様々なことがあると思いますが、よりよい生き方を選択していくのに、この読書を通じて得た知識や考え、未来に対する想像力が生かされていくはずですよ。ぜひ、積極的に読書に取り組んでほしいと思います。

最後に、「運動」についてお話します。アメリカのシカゴに、ネーバーヒルセントラル高校という学校があるのですが、昔は学力が低いと評価されていました。しかし、0時間目に体を鍛える取り組みを行ったところ、学力が向上し、シカゴを含むイリノイ州のトップ10に入るようになったそうです。この例からもわかるように、学習効果を上げるには、適度な運動も大切だということです。運動をすると脳神経回路が増えます。運動を通して脳を働かせると、結果的に学習に良い影響を与えますので、ぜひ適度な運動に取り組んでください。おすすめしたいのは「お手伝い」です。ぜひ、家のお手伝いを自分の仕事として、継続的に行いましょう。

最後になりましたが、グローバル社会、多様性を重んじる社会である昨今、コミュニケーション力がとても大切だと言われて

います。コミュニケーション能力とは、人との関係性を築く力、人を動かす力、相手の気持ちを察する力、相手に合わせる力を指します。学校は集団生活における学びの場であり、コミュニケーション能力を向上させる機会がたくさんあるので、さらに磨いてほしいと願っています。そこで大切なのは、「健康である」「相談できる友達がいる」「人に親切である」「感謝と謙虚さをもっている」「笑いとユーモアがある」ことです。一人一人が自分を大切に、周りの人を大切にしていこうとする気持ちを常に忘れずに生活してほしいと思います。夏休み明けの充実期。精一杯充実させていきましょう。

## 夏休み中に行われた大会、コンクールの結果

### 合唱部

第 92 回 NHK 全国学校音楽コンクール新潟県大会

中学校の部 銅賞

第 66 回全日本合唱コンクール新潟県大会

金賞 関東支部大会出場



### 吹奏楽部

第 66 回新潟県吹奏楽コンクール 中学生 A の部

銀賞 代表選考会出場



## 夏休み中に行われたコンテスト、発表会の結果

第 42 回 NHK 杯全国中学校放送コンテスト新潟県大会 アナウンス部門 5 位 3 年生男子

6 位 1 年生女子

新潟市中学校英語発表会 出場 3 年生男子

### 【所感発表】

茶会を開催して

茶道部長

私たち茶道部は、昨年度に引き続き、夏休み期間中先生方を招いてお茶会を開催しました。一つ一つの動作を丁寧に練習し、積み重ねることの大切さを実感しました。3 年生は、このお茶会を最後に引退するというので、たくさんの先生方が来てくださり、とても緊張しましたが、普段できない貴重な経験をすることができました。ありがとうございました。

新潟市英語発表会に参加して

3 年生男子

黒崎市民会館で行われた新潟市中学校英語発表会で、自分が取り組むソフトテニスについてスピーチをしました。たくさんの学校が参加し、緊張しましたが、聞いている人が共感して頷いてくれたり、楽しそうに笑ったりしてくれて嬉しく、有意義な時間を過ごせて良かったです。来年も開催されるそうなので、1, 2 年生の皆さんもぜひ参加してみてください。

全国中学校放送コンテストに参加して

3 年生男子

原稿を書く上で、普段何気なく目にしていたニュースや社会問題をしっかり読み込んで理解する必要があり、考えを深めることができました。また、一つの事象に興味を持つと、それに付随して得られる学びもあり、楽しくなります。世の中は絶えず様々なことが起こっています。みなさんにもぜひ、ニュースに興味をもって欲しいと思います。

# 内野中学校ブログのご案内



内野中学校の様子をタイムリーにお知らせするため、学校ブログを開  
設しています。下記のQRコードから入ることができますので、ぜひ、  
お気に入り登録の上、ご覧いただきたいと思いま  
す。学校だよりもカラーでご覧いただけます。

←内野中ブログ

