

アー ユー レディ？

# Are you ready?

穂波西中学校学校通信

令和7年6月2日第5号

穂波西中学校校長 森本泰史

## 飯塚市スポーツ協会より穂波西中学校駅伝部に表彰！

昨年度、本校から令和6年度全国中学校駅伝競走大会に出場した本校が、その活躍を評価され、飯塚市スポーツ協会より、「飯塚市スポーツ協会功労者表彰」が授与されました。

授賞式には、現3年生の田中望夢さん、控え選手として出場した丸山夏央さん、大谷陽菜さん、松岡蓮華さん、園田優愛さんが参加しています。

表彰は、選手を代表して、田中さんが表彰状を授与されました。

卒業した先輩方とともに作り上げた伝統を引き継ぎ、今後、益々の活躍に期待しています。



## 朝学習の取組み！～自分の現在地を知り、期末考査につなげる～

本校では、学力向上を目的に、朝の時間に計画的に学習することを行っています。毎週、金曜日にはその週に学習した成果を図るためにテストを行い、着実に力をつけることができるシステムを組んでいます。テストの結果は、自分の力を知る、自分の現在地を知るととても大切なものです。解けなかった問題は、必ず解けるようになるまでくり返しチャレンジすることで学力は身につくものです。家庭学習での復習として解けなかった問題を解けるようにすることに、チャレンジしてください。

そして、期末考査が始まります。3年生は進路を決定するために、とても重要で大切な試験の一つです。また、学力診断テストも実施されます。一日一日を無駄にせず、しっかりとした準備をしてください。

## 集中状態をつくるとは？～試験や試合を前にできること～

期末試験や中体連の試合、クラブチームの試合や発表会など、皆さんは、自分の目標に向かって、色々な準備を大切にしていると思います。

よく、「ゾーン」に入るという言葉を耳にしたことがあると思います。「気が付いたら10時間勉強していた」「練習に集中していたら日が暮れていた」そんな経験もあるのではないのでしょうか？

このように時間の感覚がなくなるほど、一つの行為に没頭した状態を「フロー状態」(flow=流れる)といいます。流れに乗っている状態ということです。このフロー状態では、常時高い集中力を維持できているので、高いパフォーマンスが行え、勉強や練習であれば、身につくスピードも非常に高くなります。そして、この「フロー状態」から、さらに極限の集中状態になったものを「ゾーン」と呼びます。

しかし、一流のアスリートや意識的にゾーンをつくれる人は、それなりの訓練が必要です。みなさんは、まずは、日常生活において、いろんな力を伸ばしたいのであれば、「フロー状態」になることを目指すようにしましょう。

## 【フロー状態になるために】

### ■ 1%のために全力をかける

どんなに不利な状況であっても、1%でも成功率をあげるようにしましょう。

自分のおかれた状況に文句を言ってもしかたありません。文句を言う＝「私はこの状況で最高のパフォーマンスを発揮できない」と敗北宣言を出しているに等しいからです。状況が悪ければ、結果をうまく出せる確率は低くなるのは当たり前です。でも確率が低いからと言って最高のパフォーマンスを行わない理由にはなりません。成功への確率を1%でもあげることに全力を注いでください。

### ■ 自分の感情を知る

環境や自分の置かれた状況と、自分の感情は別ものです。大切なのは「区別」することです。いざこれをやると決めたら環境や状況に影響されてはいけません。どんな環境や状況でも、自分の感情だけは常に最高にすることはできると思います。そのためには、自分の今の感情を知ることが大切です。感情のコントロールは難しいですが、少なくともコントロールしようすることはできると思います。日常生活でもこの訓練を繰り返し行うことで、プラスの感情に持っていけるようになってきます。

### ■ 現在に集中する

過去を思い返しているとき、明日のことを考えているときも、常に「現在」だと思います。過去や未来を考えているときは、脳の機能は100%を現在の行動に使うことができないのです。以前の失敗を気にしているときは、今の「瞬間」への意識が薄くなり、「フロー状態」は身に付きません。過去の自分を振り返るときは100%反省する、計画するときには100%計画する、そして、集中するときには、今に100%集中することを心がけてください。

### ■ とにかく毎日やる

「フロー状態」というのは、一定の脳の状態です。ですから脳の中の「フロー」回路を鍛えれば、簡単に「フロー状態」に入ることができるようになります。その方法が、毎日集中することが効率的に「フロー」回路を強化することができます。一週間に1日だけ、まとめて10時間勉強するより、毎日1時間したほうが、脳の「集中して勉強する」回路は強化されます。

### ■ 食事で脳のコンディションをよくする

身体は、食事で作られています。特に気を付けないといけないのが甘い食べ物です。脳は、糖분을エネルギーにしていますが、糖分をとりすぎると逆に集中力が落ちる研究結果があります。糖分をとりすぎて、血糖値が上がると、下げるためにインシュリンというホルモンが放出されます。このインシュリンを放出しているときは、やる気を出すドーパミンやアドレナリンというホルモン物質の製造ができなくなり、結果、集中力が発揮できない脳の状態になっているのです。脳の良い状態をつくるためには、青魚に多く含まれるDHAをとると良いといわれていますので、お家でも、お子さんの食事の参考にしてください。

今回紹介した内容は、多少むずかしいこともあります。実は皆さんの行動を文章にしているだけです。これから試験や部活動の試合まで、集中しないといけない状況が目の前にやってきます。できることをやってみるその準備を行っててください。

## 6月・7月の主な行事（予定）

6月		7月	
2日（月）	歯科検診2年	5日（土）	中体連：卓球男女・バスケ男
3日（火）	県学力調査1年	6日（日）	中体連：バスケ女
4日（水）	県学力調査2年 学力診断テスト3年	8日（火）	オンライン英会話1年
5日（木）	教育相談	9日（水）	オンライン英会話2年
7日（土）	中体連：陸上	10日（木）	オンライン英会話3年
9日（月）	規範意識講演会	12日（土）	中体連：バレー・バスケ男女 中体連（筑豊）：卓球・野球・ソフトテニス
10日（火）	期末考査1日目	13日（日）	中体連：バレー 中体連（筑豊）：野球・水泳・ソフトテニス
11日（水）	期末考査2日目	17日（木）	給食終了
12日（木）	期末考査3日目 部活動壮行会	18日（金）	終業式
16日（月）	歯科検診1年	19日（土）	中体連（筑豊）：陸上・卓球・バレー・バスケ・野球・ソフトテニス
19日（木）	平和学習	20日（日）	中体連（筑豊）：陸上・バレー・野球・ソフトテニス
20日（金）	耳鼻科検診2・3年（抽出者）	27日（日）	中体連（県）：陸上・水泳・卓球・野球・ソフトテニス
21日（土）	中体連：野球	28日（月）	3者面談 中体連（県）：陸上・水泳・卓球・野球・ソフトテニス
22日（日）	中体連：野球	29日（火）	3者面談
23日（月）	耳鼻科検診1年 水泳開始～7/16まで	30日（水）	3者面談
25日（水）	アルバム撮影3年	31日（木）	3者面談
27日（金）	生徒総会		
28日（土）	中体連：卓球男・水泳・ソフトテニス・野球		
29日（日）	中体連：卓球女・野球・ソフトテニス		