



新座中だより

〒352-0011 埼玉県新座市野火止2-4-1
Tel 048-478-3668
HP <https://j-niiza-c-niiza.edumap.jp>
新座市立新座中学校

学校教育目標
強く 明るく 考える

「9月号」

令和5年8月29日発行

“やる気スイッチ”を押し、2学期の良きスタートを！

校長 金子 文春

A「今日から2学期、学校生活頑張るぞ！頑張って勉強するぞ！」

B「あぁ夏休みが終わっちゃったよ。今日からまた勉強かぁ…。」

AとB、みなさんの今日の気分はどちらですか？前向きなAの人が多くを期待したいところですが、後ろ向きなBの人は意外と多いのではないのでしょうか。みなさんには、2学期を気持ち良くスタートしてもらいたいです。そこで、今日は、家庭や学校での生活リズムを切り替える「やる気を出すコツ」をみなさんに紹介します。

この夏休みに「脳のメカニズム」に関する本を読みました。やる気が出なかつたり集中できなかつたりするのは、脳がもともと人を飽きっぽくするようにできているからなのです。そんな脳の回路を逆手にとり、脳が喜ぶことをして脳をその気にさせることが、やる気を引き起こします。脳をその気にさせるスイッチは5つあります。

1つ目は、**整理整頓**をすること。勉強を始めようとしても机上が乱れていては気分も萎えます。とりかかりやすい場作りが大切です。

2つ目は、**体を動かす**こと。勉強する気にならない時に音読したり部屋の中を歩いたりするとか、体を動かしてみるといいそうです。

3つ目は、**いつもと違う**ことをすること。勉強する場所を変えたりいつもと違う方法でしたりすることで、脳に刺激を与えるのです。

4つ目は、**ご褒美を与える**こと。「数学の問題集をここまで進めたらおやつを食べる」など、うまくいった時にご褒美を与えます。

5つ目は、**なりきる**こと。目標を達成した自分や憧れのスポーツ選手になりきって練習します。思い込みが脳をその気にさせます。

どれもわずかな工夫によって簡単にできます。2学期を気持ち良くスタートさせるために、ぜひ活用してみてください。

「2学期は挑む学期」と言われます。1学期に築いた学年・学級の基盤をもって、体育祭、合唱祭、受験勉強など集団の力が試される機会があります。自分や自分たちの目標に向かい級友や先輩と協力し合って、かけがえのない成果をつかみ取ってください。新座中生が光り輝くことを願っています。2学期もよろしくお願ひします。

