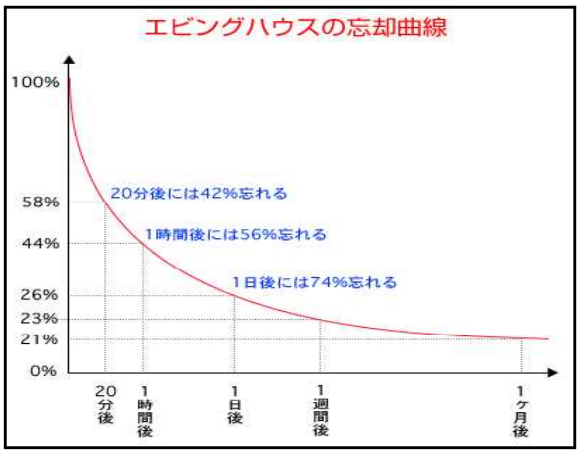
阿賀野市立 京ヶ瀬中学校
～ http://kyogase-jhs.agano.ed.jp/ ～　京ヶ瀬中学校
〒959-2123
阿賀野市姥ヶ橋739
TEL0250-67-2004
27-03号
平成27年６月26日発行

学習・部活動両立期に当たって（後編）

校長　長谷川　敦

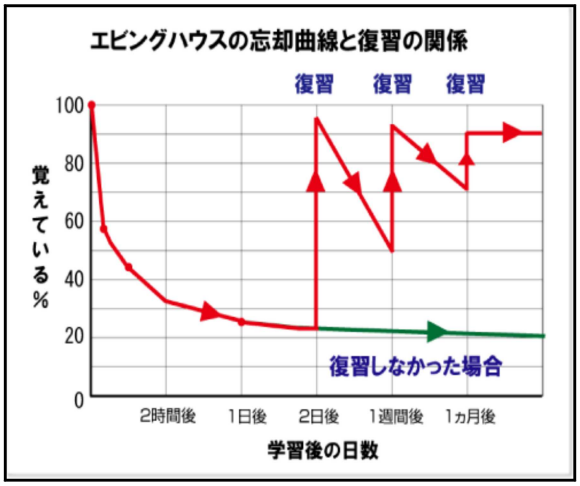
６月は梅雨前線の位置が気になる季節ですが、学校では二市北蒲大会が終了し、先日、Ｉ期テストも終了しました。今は、学習・部活動両立期（京ヶ瀬中学校は１年を６期に分けています）の後半となっています。中学生にとっては、今も昔も学習と部活動を両立することは非常に大きなテーマです。強い決意と実行力をもっていないと、つい弱い自分に負けてしまうこともよくあることです。今回も、先月に続き学習・部活動両立期の後編として述べてみます。

さて、なぜ学習・部活動両立期という名前になっているかというと、部活動の大会とともに中学校の定期テストがあるからです。１年生にとっては中学校になってからの初めてのテストであり、４月、５月、６月の授業で勉強したことがまとめて一気にテスト範囲になるということで、広い範囲の学習をしなければならないことになります。そのため、普段の授業での学習はもとより、たくさんの学習したことを記憶に留（とど）めておくためには、家庭学習により多くの時間をさくことが必要になってきます。



しかし、人間は忘れる動物であるともいわれます。学習したことを記憶に留（とど）めておくためには、それなりのタイミングと努力が必要とされます。そのタイミングとは？　努力とは？　何でしょう？

右のグラフは、心理学者のヘルマン・エビングハウスによって導かれた、人間の脳の「忘れるしくみ」を曲線で表したものです。人間は、一般的に学んで記憶してから 20 分後には 42%を忘れ、58%が記憶されています。また、１日後には 74%を忘れ、26%が記憶されていました。１週間後（7 日間後）には 77%を忘れ、23%が記憶されていたそうです。つまり、記憶してから余り時間が経たないうちに再度学習をするとその記憶はそれほど苦労することなく保たれるということです。これが、その日学んだことは、その日のうちに復習することが大事な理由です。



しかも、右図のように、日が経たないうちに何度か復習すると、最初の記憶がほとんど保たれている状態が続きます。

人間は、暗記しても復習しなければ、明日には７割近く忘れてしまっています。一生懸命覚えても、たった１日でかなりの量を忘れてしまうのです。「頭が良い」と言われている人（＝記憶が得意な人）であっても勉強が苦手な人であっても大差ありません。　忘れないようにするためには、できるだけ早い時期に復習を何度か行うことです。

出典［エビングハウスの忘却曲線：人間の記憶機能と復習の有効性］

二市北蒲総合体育大会を終えて
すべての会場で京中健児の大健闘あり！
３人の部長たちに語ってもらいました！

５月末の二市北蒲原郡陸上大会を皮切りに、６月２日・３日には二市北蒲原総合体育大会（各種大会）が行われました。生徒たちの精一杯の好プレーがあり、選手・応援の生徒ともども完全燃焼することができた大会になりました。

京中生徒のみなさん、お疲れ様でした。京中健児の大健闘に惜しみない拍手を送りたいと思います。二市北蒲大会を終えて、３人の部長たちに「３年間の部活動で考えたこと」、「部活動で学んだこと」などを語ってもらいました。以下に載せます。

京中バレー部で学んだこと

バレーボール部長　３年２組　○○　○○

私は、３年間の部活から学んだことは、数えきれないくらいたくさんあります。その中でも「部活をする楽しさ」と「仲間の大切さ」を学びました。私にとって、この３年間の部活動がとても楽しかったです。中学生からバレーボールを始めたので、ルールも知らない初心者だったけど、バレー部のキャプテンになるまで成長することができました。

最初は興味本位でバレー部に入部したけれど、今ではバレー部に入って本当に良かったと思っています。良いスパイクを打てたときの喜びや、強いスパイクをし、レシーブできたときの楽しさを味わうことができました。また、私がここまでこれたのは、バレー部の仲間のおかげです。みんながいたから部活が楽しいと思えました。私がスパイクを決めるとみんなで喜んでくれたので、次も頑張ろうと思うことができました。チームみんなで団結すると、いいプレーができることも、試合に勝つことができることも学べました。

こんなふうに、バレー部のみんなと、部活動ができたことが私の最高の思い出です。

3年間がんばってきた部活動

野球部長　３年２組　○○　○○○

僕が野球を選んだ理由は、野球が好きだったからです。野球とは、一つの小さなチャンスや、逆に小さなミスで勝敗の流れが変わり、勝ち負けが決まってくるスポーツだと思います。最後の最後まで何が起こるかわからないということです。そしてそれが野球の面白さだと僕は思っています。僕は中学校で野球を始めて、２年間と少し経ちました。（野球部の部長を任せられましたが）部長は、すごく大変でした。毎日毎日、家に帰ったら反省をしたり、どうしたらチームがまとまるか、ずっと悩んでいるときもありました。時には、（部員同士で）意見がぶつかり合って大変だったけど、その度に、チームの絆が深まった気がして、すごく楽しかったです。先生方はいつも熱く語ってくださり、僕たちの後ろで何倍も頑張って支えてくれた自慢の先生たちでした。

「県大会出場」という目標には、残念ながら届かなかったけど、僕たちは、それ以上の大切なものを得た気がします。

いつも支えてくれた人たちに感謝をし、この部活動の２年間の努力を、次に生かせるように、と考えています。

二市北蒲体育大会の結果

陸上競技部

陸上競技（男子）

１年１００ｍ	３位	１３．６４）
２年１００ｍ	５位	１２．９９）
３年１００ｍ	２位	１２．０５）
共通１００ｍ	２位	１１．８０）
共通２００ｍ	８位	２５．８０）
共通４００ｍ	５位	５７．８６）
共通１１０ｍＨ	２位	（１６．７５）
共通走高跳	１位	１ｍ７４）
	８位	１ｍ３５）
共通走幅跳	８位	４ｍ３０）
共通砲丸投	３位	８ｍ８７）
	５位	７ｍ２７）
共通円盤投	１位	２９ｍ８３）
	３位	２０ｍ７１）
共通四種競技	３位	１４４２点）

低学年４×１００ｍＲ　４位（５５．２２）

共通４×１００ｍＲ　３位（４８．６４）

陸上競技（女子）

１年１００ｍ	７位	（１５．２５）
	８位	（１５．５６）
２年１００ｍ	５位	（１４．５１）
	７位	（１４．６１）
３年１００ｍ	１位	（１２．９１） 大会新
	３位	（１３．４６） 大会新
共通１００ｍ	２位	（１３．０８）
	３位	（１３．４４）
共通２００ｍ	２位	（２８．１０）
共通１５００ｍ	５位	（５．３７．０５）
共通１００ｍＨ	６位	（１７．９９）
共通走幅跳	１位	（５ｍ５１） 追風参考記
	７位	（３ｍ６０）
共通砲丸投	５位	（６ｍ７６）
共通円盤投	３位	（１２ｍ５５）

共通４×１００ｍＲ　３位（５４．７４）

バスケットボール部男子

〔１日目〕対 乙中　133-25　勝ち
〔２日目〕対中条中　86-29　勝ち
　　対聖籠中　68-31　勝ち
　　優勝　下越地区大会出場

バスケットボール部女子

〔１日目〕対水原中　51-29　勝ち
　　対笹神中　28-27　勝ち
〔２日目〕対聖籠中　27-67　惜敗
　　準優勝　下越地区大会出場

軟式野球部

〔１日目〕対笹神中　６－２　勝ち
　　対中条中　１－３　惜敗
〔２日目〕対安田中　３－６　惜敗

ソフトテニス部

〔個人戦〕
　　対水原中　３－４　惜敗
　　・(乙中)対笹神中　４－２　勝ち

バレーボール部

〔予選リーグ〕
　　対 乙中　０－２　惜敗
　　対築地中　０－２　惜敗
〔決勝トーナメント〕
　　対中条中　０－２　惜敗
　　対水原中　０－２　惜敗

柔道部

男子〔団体戦〕　３位
　〔個人戦〕55kg級　２位
　　３位
　　60kg級　２位
　　66kg級　２位
　　３位

女子〔団体戦〕　２位
　〔個人戦〕40kg級　１位
　　44kg級　２位
　　48kg級　２位
　　52kg級　２位
　　57kg級　２位

京ヶ瀬中学校の活動紹介

オレンジリボン

教頭　渡邉　正人

京ヶ瀬中学校いじめ根絶強調月間のシンボルであるオレンジリボンが今年度も生徒や先生方の胸元で輝いています。私自身も今年初めてリボンを付ける仲間入りをさせていただき、嬉しく思っているところです。

つい先日のことです、私のＹシャツに付けていたオレンジリボンが壊れ、安全ピンにぶら下がった状態で授業に行きました。気にはなっていたのですが、その日はそのままの状態で過ごしました。その翌日の朝の出来事です。前日、授業に出たクラスの生徒が数名で職員室にいる私を呼び出し、「教頭先生、新しいリボンを持ってきました」「壊れたリボンは直すので交換します」とリボンを差し出してくれました。大人でもなかなかできない行動です。その生徒たちの感性の素晴らしさに感動するとともに、こうした生徒たちが過ごす京ヶ瀬中学校にいじめなど起こるはずがないのではないかという気持ちになりました。

朝の一場面おかげで、とても気持ちの良い１日を過ごせた私は、誰かにこの話を伝えたくて、学校だよりを通じて紹介させてもらいました。

いままでの私、そしてこれからの私

柔道部長　３年１組　○○　○○

私が柔道部長に選ばれたとき、「何で（私が）！？」と思いました。こんな自分でいいのか、不安ばかりで、小学生の時もリーダーなどたくさんやらせてもらっていましたが、人をまとめることや、先頭に立って何かをすることが苦手で、本当に不安でした。部長には、他にもっといい子がいるのにと考えることがありました。

私は、一年生の頃、そして二年生・三年生になって、たくさんの迷惑を、柔道部や顧問の先生にかけてきました。何度も何度も同じことを言われ、自分ではわかっていたつもりでしたが、何もわかっていませんでした。（何度も何度も迷惑をかけて）今は周りの支えもあって、部長を続けています。もう三年生です。

私は、この柔道部に入って、人生が変わりました。見える世界も広くなり、自分って「何て小さいんだろう」と考えることがたくさんありました。

三年間の中学校生活・部活動で学んだことを、次にどう活かすかをよく考え、これからの残りの生活を送っていくつもりです。

二市北蒲大会で選手たちの「大健闘と元気の源」になった立役者たち！
伝統の選手激励会！　体育館いっぱいの大声援！
窓ガラスを震わす全校応援が今年もすごい！！

各種大会の直前に行われる「選手激励会」は、全校生徒みんなで「大会に出場する選手みんなの大健闘を祈り、京ヶ瀬中学校の代表として精一杯、がんばってきてほしい！」という願いを選手たちに届け、応援で選手たちを送り出す会です。試合やレースにのぞむ選手みんなの士気を高める目的で行われる、生徒会・応援団主催の会です。

今年も京中伝統の、全校生徒一丸になった大声援！そして体育館の窓ガラスをもビリビリ震わせるような大応援が、応援リーダーたちを中心に実現しました。

大会での生徒たちの大健闘も立派ですが、これを支える全校生徒の応援も立派なものでした。

この全校応援をリードしてくれた伊藤応援団長から、一言、応援にかける思いを語ってもらいました。

今年の京中応援団の目指す応援

応援団長　３年１組　○○　○○

僕は応援団長になって、まず今年の激励会のつくりを、選手のみんなが京中生として胸を張って大会本番にのぞめるような気迫のあるものにしたい！と目標を定めました。その目標のもと、僕は全力で声を出し、選手の健闘を祈りながら応援をしました。応援団員のみんなも、応援団長の僕についてきてくれ、大きな声を出してがんばってくれています。

全校生徒の皆さんは、選手で激励される側の生徒が多く、応援する側が少なかったのですが、一人一人がやる気を出して大きな声を出して応援してくれたおかげで、体育館いっぱいの声が響きわたり、二市北蒲大会と下越地区大会の選手激励会は成功しました。

今後の激励会は、もっともっとよくなるようにさらに練習するつもりです。練習の中で、全体を見て、全校生徒の一人一人が腹から声を出してくれるように見ていきたいと思っています。そして（７月に行われる）県大会の激励会では、今年一番の、最高であり、さらに去年と一昨年の激励会応援よりも、いい激励会をつくりあげるつもりです。

Ｇｏ　ｔｏ　ｔｈｅ　ｎｅｘｔ

～みんなで築き・伝えていこう　京中魂～

生徒指導主事　齋藤　佑

6月の生徒の様子について

良かったこと

・１期テストに、落ち着いて静かに集中して取り組んでいました。

・テスト終了後から再開された部活動に気迫がこもっています。

・ボランティア活動が充実しています。「誰かのため」「地域のため」「学校のため」になるよう　温かな心をもつ人たちが増えています。

　整美委員会の校地内清掃活動や小中合同挨拶運動に多くの生徒が参加しました。

・感謝の気持ちを込めた活動がありました。

　教育実習生からいろいろと教わった生徒たちの感謝の気持ちがたくさんこもったメッセージがありました。

残念だったこと

・テスト期間中の休日、旧前山小学校に行き遊んでいたところ、誤ってガラスを破損してしまった。

※該当生徒からの申し出により素早い対応ができました。（指導済み）

・教務室前の廊下の使い方のマナーについて、大きな声で歩いていたり、走ることかあった。マナー向上について指導。　（指導済み）

セーフティー教室が実施されました

（６月１９日）

６月１９日、阿賀野警察署生活安全課課長の清野純一様をお招きし、京ヶ瀬中学校セーフティー教室を開催しました。

１か月後に控える夏休みを中学生らしく生活してもらえるよう、非行防止、薬物乱用についてご指導いただくとともに、「ネットにかかわるトラブルに巻き込まれないために」とスマートフォン等インターネットの利用や、LINE、FACEBOOK などソーシャルネットワークシステム（SNS）利用のトラブルについて、事例を踏まえながらご指導くださいました。

SNS の利用で、過去には人間関係のトラブルに発展して大変な思いをしてしまったということもありました。また、インターネットが利用できる電子機器は多種多様になっています。ご家庭でネットを利用する際は、必ずご家庭での利用のきまりを子どもと作って利用するようご協力ください。

小中合同あいさつ運動が実施されました

（６月８日～６月１９日）

京ヶ瀬小学校と京ヶ瀬中学校で、小中が連携して子どもたちの社会性を育成していこうと活動に取り組んでいます。今年度は「あいさつ」を重点指導事項としてとらえています。

「元気で、明るく、さわやかに、大きな声で」を合言葉に朝の挨拶運動を合同で実施しました。

総勢１００名ほどが毎朝京ヶ瀬小学校玄関前、姥ケ橋交差点に立ちました。元気な挨拶は運動が進むにつれ「元気で、明るく、さわやかに、大きな声」になっていました。子どもたちがハイタッチをしているときに垣間見る笑顔、元気なあいさつは１日を後押ししてくれる力となっています。