

☆第28回 学年朝礼

2月13日(木)の学年朝礼では初めに2名の生徒スピーチがあり、そのあと副担任の先生より「残りの中学校生活も気を引き締めて過ごす」というお話がありました。最後に学級委員会から広島校外学習の目標「Peace for All, All for Peace～原爆の悲劇を胸に刻み、平和を誓う～」を発表しました。

「緊張をほぐせる方法」

1組

みなさん、おはようございます。突然ですがみなさんは試験や試合、発表などで緊張しますか？私は今とても緊張しています。そういうときに「緊張をほぐせる方法」を2つ紹介したいと思います。

まずは、シンプルに、「深呼吸をする」です。人は緊張すると自然と鼓動が速く、呼吸が浅くなっていきます。体が今から起こる重要なことに向かって「アクセルを踏みっぱなしにしている状態」です。そういう時に意識してゆっくり深呼吸をするとそのアクセルに対してブレーキをかけられます。

次に、「自己暗示をする」ということです。緊張する人の中には「また緊張してしまうかも」「もし失敗したらどうしよう」というマイナス思考になってしまう人がいます。そんな時こそ自分が頑張ってきたことを思い出したり、「自分ならできる」と小さな声で言ってみたりすることが効果的です。

みなさんもこれから緊張する場面が多くあると思いますが、これらの方法を思い出して実践してみてください。

「『氷菓』の紹介」

2組

私は、本を読むのが好きです。その中でも推理小説が好きです。そこで私は「氷菓」という本を紹介いたします。米澤穂信さんが書いた小説で物語の内容は文化系部活動が活発なことで有名な進学校・神山高校で「古典部」という廃部寸前の部活に入部した男女4人が、学校生活に隠された謎に挑む、推理小説です。

氷菓以外にも作品があり、まとめて「古典部シリーズ」と呼ばれています。図書室に置いてあるので読んでみてください！

【学級委員会】



☆9年生を送る会のメッセージ動画作り

2月12日(水)・14日(金)、9年生を送る会に向けて、下級生へのメッセージを込めた動画を制作しました。数人で画用紙に、それぞれの思いを込めた言葉を書き、撮影を進めました。

この活動は、9年生はこれまでの経験や感謝の気持ちを言葉にし、下級生へバトンをつなぐ機会となっています。卒業を前に、自分たちが歩んできた道を振り返るとともに、御成門中の次世代へエールを送る大切な時間となりました。完成した動画は「9年生を送る会」で披露されます。

下級生たちにとって「次は自分たちの番だ」と思えるようなものになることを期待しています。



☆学年末考査に向けて

2月25日(火)～27日(木)、中学校生活最後の定期考査があります。中学校の授業で学んだすべてのことが、高校での学びの土台になります。これまでの積み重ねが、高校での学びに繋がっていきます。「これくらいいいかな」と現状に満足することなく、より高みを目指していきましょう。

今どれだけ努力できるかが、この先の自分の可能性を広げます。最後の定期考査だからこそ、途中で気を抜かず、最後まで全力を尽くしてください。



☆今月末までの予定

日	曜	予定	給食	備考
17	月	生徒朝礼(放課後) 班長会	○	
18	火	(放課後) 補充教室	○	
19	水		○	
20	木	学年朝礼(放課後) 補充教室 都立高校一次検査前日指導	○	
21	金	9年3時間授業 11:45下校 都立高校一次検査	×	
22	土			
23	日	天皇誕生日		
24	月	振替休日		
25	火	学年末考査(技術家庭・国語・音楽)	○	
26	水	学年末考査(英語・社会・保健体育)	○	
27	木	学年末考査(数学・理科・美術) 学年集会 2:30下校	○	
28	金	45分時程 ⑤⑥(「原爆先生」による特別授業)	○	