

あぶら か わ
膏 川

令和2年1月31日

男子144名 女子147名
計291名

〒038-0058

青森市大字羽白字沢田471
担当：校長 澤田 孝頼

締めくくりの時期！

令和2年が始まりあっという間に1ヵ月が過ぎようとしています。今シーズンは雪も少なく生活するのに楽なような気がしています。

さて、三学期の始業式に生徒へは「まとめの学期」「学習に力を入れる学期」という話をしました。もちろん3年生にとっては、重要な時期ではありますが、1・2年生にとっても大事な時期となります。是非、計画的に取り組んでほしいと思います。

【三日坊主にならない方法】

三日坊主を防ぐ効果的な方法として、勉強の記録をつけることをおすすめします。簡単なメモ程度でよいので、何らかの形で成果を書き記すようにしましょう。頑張っていることの成果が目に見えると励みになるものです。

目標はまず21日間続けることです。人間にはホメオスタシス（恒常性の維持）という、なるべく自身の身体の状態を変えないように働く機能があります。野生においては、これまで生きてこられた方法や環境を変えないことで、この先も生き残っていける確率が高まりますので、その名残なのだと思います。

新しい物事を21日間継続すると、このホメオスタシスに組み込まれ、「習慣」になります。これは続けるべき行動であると身体が認識してくれるのです。

どうしてもやる気が出ない。そんな時に役立つのが「トリガー」です。トリガーとは、それを見たり、聴いたり、触ったりするとやる気が出る、いわば「やる気スイッチ」のことです。好きな音楽を聴く、お気に入りの飲み物を飲むといったことです。また、自分が勉強する動機と結びついた写真や絵を見るのもいいと思います。他にも柑橘系、とくにグレープフルーツの香りは、よりよい発想に結びつくといわれています。五感をフルに使って、トリガーを探してみてください。

計画を立てそれを実行させることは難しいことかもしれません。だからといって、やらなければ前に進むことはできません。ハードルを低く設定して簡単に超えられるところから始めてみる方法もあります。

仮に一日5分勉強することを目標とし、毎日実行すると一年間で30時間余り勉強することになります。たったそれだけ勉強してもと思うかもしれませんが、やらないよりは数段いいと思います。参考にしながら進めてみてください。

「歩幅は小さくても、着実な一歩を」

入賞結果

令和元年度 青森市中学校美術展

工芸の部 **特選 海野 寛斗 (3-1)**

準特選 増田 麒耀 冴 (1-3)

入選 青松 咲那 (1-1) 三上 碧琉 (1-2) 佐藤 路汰 (3-1)

氷見 朱弥 (3-1) 大賀 百登 (3-2) 小林 翔太 (3-2)

庄田 光希 (3-2) 竹内 瑠奈 (3-2) 増田 匡孝 (3-2)

山田 ころ (3-2) 三上 妃夏 (3-3)

デザインの部 準特選 佐々木 梨乃 (2-1)

入選 赤坂 葉穂 (2-1) 佐々木 恋菜 (2-1) 佐藤 拓真 (2-1)

越田 夢菜 (2-1) 半田 優和 (2-1) 森 健太郎 (2-1)

山田 春菜 (2-1) 工藤 拓実 (2-3) 数納 愛美 (2-3)

對馬 堅 (2-3) 山口 陽香 (2-3) 山中 美月 (2-3)

絵画の部 準特選 中村 香美 (3-1)

入選 工藤 時煌 (2-2) 澤谷 雛汰 (2-2) 嶋中 遙音 (2-2)

令和元年 青森県スポーツ協会 青森県優秀選手賞 大科 颯楽 (2-3)

令和元年度 青森市文化・スポーツ賞 スポーツ奨励賞 大科 颯楽 (2-3)



【第33回青森県中学校選抜美術展】

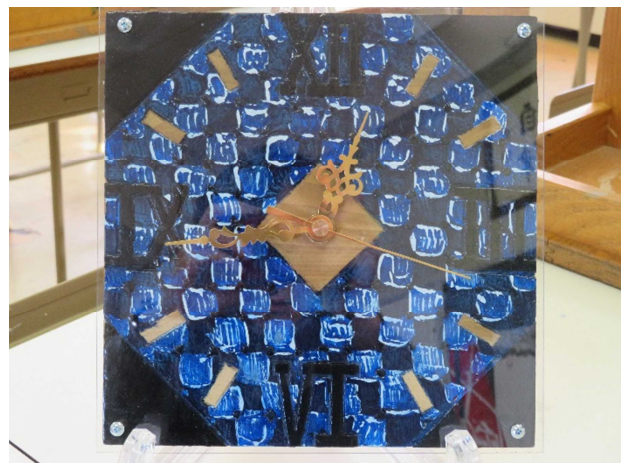
絵画の部 特選

山田 春菜 (2-1)

【令和元年度青森市中学校選抜美術展】

工芸の部 特選

海野 寛斗 (3-1)



今後の行事予定

2月 3日 (月) 県立願書押印 (午後 ~5)

6日 (木) 青森第二高等養護学校選抜検査 新入生説明会 (午後) 授業は午前のみ

11日 (火) 建国記念の日

13日 (木) 私立高校一般入試

17日 (月) 県立高校願書受付~21

20日 (木) 私立高校一般入試合格発表

21日 (金) 期末テスト (1・2年) 直前テスト (3年)

23日 (日) 天皇誕生日

24日 (月) 振替休日

27日 (木) 諸会費等口座引落日

- 3月10日(火) 県立高校入学者選抜検査 模擬テスト(1・2年)
12日(木) 卒業式予行(午前) 準備(午後)
13日(金) 第回卒業証書授与式
16日(月) 県立高校合格発表
17日(火) 県立高校再募集受付 ~18
18日(水) PTA例会(1・2年)
19日(木) 県立高校再募集検査
20日(金) 春分の日
23日(月) 県立高校再募集合格発表
26日(金) 修了式 離任式
27日(土) 学年末休業 ~31