



あらためて「笑顔を鍛えよ。」

3年生は、いよいよ私立高校の入試が始まりました。公立高校の受検も含め、これまで培ってきた力を十分に出し切ってほしいと思います。本番を迎えると緊張してしまって十分に力が出せない、そういう経験は誰にでもあります。できれば、本番で伸び伸びといつよりも調子よく活躍できないものか、誰でもそう思います。本番で、力を発揮するためには、まずは、いつも本番のつもりで練習を繰り返す、つまり**反復練習**を行うことで、本番で自動的にできるようにすること。本番に強い人はそういう準備をしているということです。今そう言われてももう間に合わないよ、と言いたいかもかもしれません。でも大丈夫。これまでしっかりやってきた人は、きっとできます。「**きっとやり遂げられる**」と、**そう自分に言い聞かせる**ことも、とても大事です。緊張する中で結果を出したいときは、以前も話したことがあります。次の3つのことを心がけましょう。①まず、**深呼吸**（副交感神経の機能を高める）、②**手足の屈伸や肩回しなど体を動かす**（体の筋肉は曲げる筋肉（屈筋）と伸ばす筋肉（伸筋）でできている。さらにこの筋肉を動かす神経群は、**A10神経群**とつながっている）③日頃から**「笑顔を鍛えよ」**です。脳神経科医の林成之（はやしなりゆき）さんは、「**〈勝負脳〉の鍛え方**」という著書で、そのことを脳や神経の働きから科学的に説明しています。笑顔には、右のような効果があるのですが、笑顔をつくる表情筋は、中学生の思春期では特に、なかなか動かない。ここ数年、マスクをしたままなので、ますます表情筋が硬く動かない。鏡をみながら、トレーニングをしないと、なかなか動かない。林成之さんは、A10神経群の機能を高いレベルに保つためには脳の疲労を残さないことも大事だと言っています。同じ作業を長時間行っていると脳が疲れてしまう。スマホ・タブレットの長時間利用は脳過労を引き起こす危険大。逆に、好きな香りを嗅ぎながら、楽しい会話をするとうる脳の疲れがとれるそうです。朝、歯を磨くときに鏡に向かって、すばらしい笑顔をつくれるように顔の運動（「ウ」と「イ」をくり返す、眉を上げて目を見開くなど）とマッサージをして練習するとよいと書いています。これは、きちんと脳科学に基づいた方法なのです。ピンチの時ほど笑顔を鍛えよ。

笑顔の効果

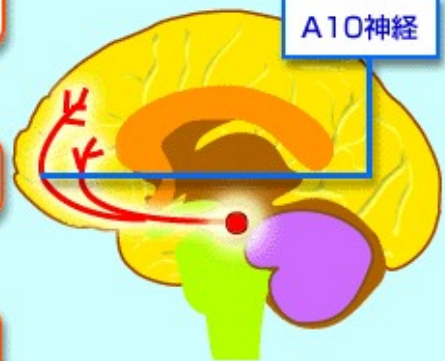
- 1 免疫力がアップする。
- 2 顔の筋肉は、感情を生み出したりやる気を起こしたりする、**脳のA10神経群**に密接に関係している。
- 3 人とのコミュニケーションがスムーズになる。
- 4 笑顔は周りに伝染する。

知的活動が「やる気」を出す仕組み

やったー！
うまくいったぞ!!

いい気分♪

もっと
がんばろーっと!



出典「日本学術会議 おもしろ情報館」より

2月の主な行事

「SC来校」はスクールカウンセラーが来校する日です。

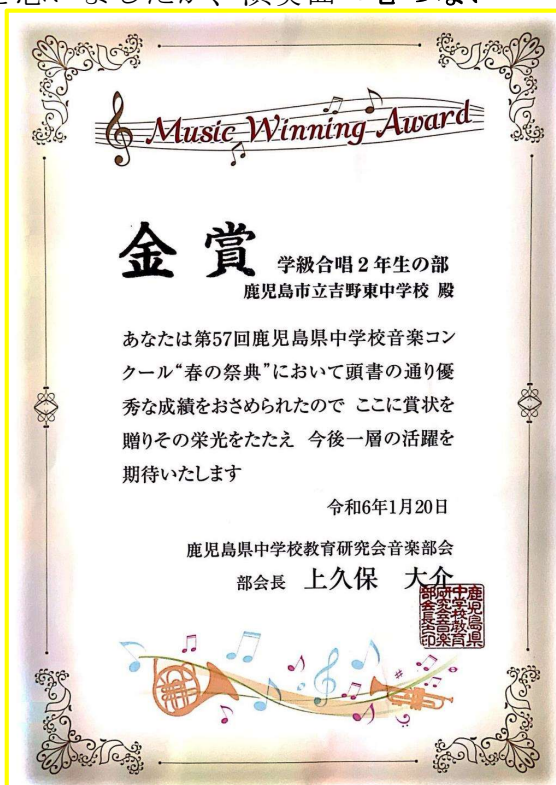
日 曜	行 事	日 曜	行 事	日 曜	行 事
1 木		11 日	(祝)建国記念の日	21 水	3年学年PTA 市P連第3回母親懇談会研修会
2 金	公立高校推薦入学者選抜 栄養教室[1年、6校時]	12 月	振替休日	22 木	生徒会学校専門部会(放課後)
3 土	週休日	13 火	職員会議(授業は5校時まで) 学校納金日[1年]	23 金	(祝)天皇誕生日
4 日	週休日	14 水	学年末テスト(1日目1~3校時) 学校納金日[2年]	24 土	週休日
5 月	職員会議(授業は5校時まで)	15 木	学年末テスト(2日目1~3校時) 学校納金日[3年] PTA理事会・役員選考委員会	25 日	週休日 クエストカップ全国大会
6 火	市SC来校(終日)	16 金	学年末テスト(3日目1~3校時) 学校納金日[予備日]	26 月	公立高校受検事前指導[3年、5校時] 6校時カット
7 水	第2回学校保健委員会(15:10~)	17 土	週休日	27 火	公立高校受検事前指導[3年6校時] 市SC来校(終日)
8 木	PTA三役会	18 日	週休日	28 水	接遇(マナー等)学習[2年5・6校時]
9 金	学年末テスト前部活動休み開始(~15(水)) 県SC来校(午後)	19 月	職員研修(授業は5校時まで)	29 木	市P連常任理事会
10 土	土曜授業	20 火	ALTまつり 市SC来校(終日) 上級学校学科説明会(2年)		

2年4組 第57回「春の祭典」で金賞受賞!

令和6年1月20日(土)に宝山ホール(県文化センター)で行われた、第57回県中学校音楽コンクール「春の祭典」に**2年4組**が出場し、見事**金賞**を受賞しました。当日は、風邪などで6人が欠席し、どうなることかと思いましたが、演奏曲「心つないで」の曲名どおり、クラス全員の心をつないで、歌詞に自分たちの思いを重ねて切々と歌い上げました。審査員の講評には、「とても心やさしい歌声に安心感を覚えました」「女声のソプラノの頭声の美しさは特筆ものです」「言葉がはっきりとしていて全体のバランスも良いと思います」「詞がよく伝わるていねいな発声と歌い方、とてもすばらしい。」など賛辞の言葉が並びました。聴いていて胸がジーンとなりました。おめでとう。



演奏後、達成感あふれる笑顔で記念撮影



新入生入学説明会を行いました。

令和6年1月19日（金）に、本校体育館において、令和6年度入学予定の小学校6年生とその保護者を対象に入学説明会を行いました。

今年度は、入学説明会に先立ち、小学校6年生の皆さんに中学校1年生の授業を参観してもらいました。中学校の授業の雰囲気を少しでも感じてもらって不安を払拭してもらえたらとの思いからです。

入学説明会では、まず、学校生活について、**生徒会会長の福地一仁さん**と、**副会長の川野紘希さん**が映像を映しながら分かりやすく説明してくれました。

続いて、校長から、「**自分でできること、分かることを一つずつ増やしてほしい。**」と話し、家庭や地域で自分でできること、役割はないか考え、その役割を果たし自分のことは自分でできるようになってほしいということをお話しました。また、「**読書習慣と学力**」について、東北大学教授の川島隆太さんらの研究結果を引用しながら、**30分でもいいので読書習慣のある子供の方が学力が伸びる**ことについてお話ししました。川島教授の研究から、スマホの利用と脳への影響の話も紹介し、スマホ等の利用時間について1時間を超えると視力や脳への悪影響があることからルールを親子で決めて、使い方を考えてほしいとお話しました。

生徒指導主任の鍋倉教諭からは、「学校生活のきまり」について、なぜきまりが必要なのか、一人一人がしっかりと生活態度や言動ができていたら、きまりは少なくなるという考えで生徒とも話をし、随時見直していること、**きまりはお互いが気持ちよく学校生活を送れるようにするためにあること**などについて考えさせながら、現時点でのきまりについて説明を行いました。

最後は、教頭からの保護者へのお話などが行われ、1時間を越える会でしたが、子供たちも集中して話を聴いてくれました。まだまだ小学生としての日々は残っていますのでしっかりと力を着けて、満開の桜の下、入学してくることを今から楽しみに待っています。



中学校1年生の授業を参観する小学生



中学校の生活について説明する生徒会執行部の生徒



鍋倉教諭による「学校生活のきまり」の説明

表彰・生徒、保護者の活躍

- 情報モラル啓発に関する標語・絵画作品
絵画作品 優秀賞 2年3組 原口 陽向 さん 2年5組 今村 唯愛 さん
PTA会員標語 優秀賞 海江田 真由美 さん
- かがしま弁マンガ・イラストコンテスト
マンガ・イラストの部 優秀賞 2年3組 坂本 鈴奈
優秀賞 1年4組 南波 キナリ