



「礼節」 「勉学」
「練習」 「勤労」

日は好日

吉野東中学校
生徒指導部
令和6年6月10日(月)

これまでの集大成!! ベストを尽くせ!!



《市郡総体に向けての推戴式》



5.29(水) 生徒朝会

市郡総体に向けての推戴式が行われ、各部活動の主将が力強く、大会に向けての意気込みを述べてくれました。総体には、クラブチーム等での出場もあります。これまで練習してきたことをすべて出し切り、悔いのない試合にしてほしいと思います。緊張は当然だと思いますが、これまで積み重ねてきたことを信じ、自分を仲間を信じて頑張ってください!!



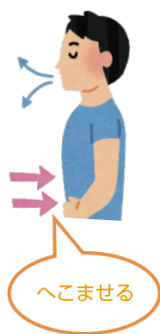
私たち部活動生は、今まで支えてくださった方々へ感謝と恩返し気持ちを忘れず、一人一人がこれまでやってきたことに自信をもち、どんな状況でも諦めず、「笑顔」と「声」を繋いで全力で頑張っています。応援よろしくお願ひします。(部活動生代表として屋りなのさんに大会に向けての意気込みを聞きました。)

簡単リラックス法

1・2・3 (鼻から息を吸う) 4 (息を止める) 5・6...10 (口から息を吐く)



十秒呼吸法



日常生活を送る中では、緊張したり、不安になったりする場面が多くあると思います。そんな気持ちを落ち着かせる最も代表的な方法が『呼吸法(腹式呼吸)』です。ぜひ、呼吸法を実践し、リラックス状態をつくり、自分の力を発揮できるようにしてほしいと思います。

- ①姿勢を整える、両手は軽くお腹の上に
- ②静かに目を閉じる
- ③口から息を全部吐き出す
- ④1,2,3... と鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる
- ⑤4で、いったん息を止める
- ⑥5,6,7,8,9,10で、口から息を吐きだしながらお腹をへこませる
- ⑦ ④~⑥をくり返す

右にある「エビングハウスの忘却曲線」とは、ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスの「時間と記憶の定着率の関係」に関する研究結果を発表したものです。グラフを見て分かる通り、学習した内容は時間とともに徐々に忘れてしまいます。(1時間後には60%になっています...)これを踏まえて、学習したことを定着させるために大切なことは、復習の「タイミング」と「回数」です。まとめて長い時間復習するよりも、短い時間でも回数をこなすことが大切になります。日々の授業の復習をこまめに行い、学習を定着させましょう。

エビングハウスの忘却曲線 (脳の忘れるしくみ)より

