



開聞

令和3年3月1日 連絡先：32-2019

「さまざまのこと 思ひ出す 桜かな」 松尾芭蕉

「天才たち 歩くことを日課にしていた」 校長 牧原純一

弥生3月、躍動の季節です。校庭のあちらこちらで、冬の寒さに耐えた木々の枝先から芽が吹き出しました。冷たい風が少しずつ暖かい風になりはじめ、ようやく明るい陽ざしに春の訪れを感じる頃となりました。そして、コロナ禍に振り回されたこの1年でしたが、ワクチン接種のスケジュールが公表されたことで、少しだけ光明が見えてきたように感じます。

さて、8月号で「たくましく生き抜く生徒の育成」として、「体力・運動能力調査結果から、生徒の体力増強のため可能な限り自力登校をさせてください」という趣旨で巻頭言で書きました。



今月号は8月号に続き「自力登校の勧め」です。今回は、「歩くことで脳が活性化されるから」と「基本的な生活習慣の必要性」という趣旨で書きます。

標題の「天才たち 歩くことを日課にしていた」は、「天才たちの日課」という本からヒントを得た言葉です。この本には、マルクスやピカソ、村上春樹といった400年前から現代に至るまでの天才たち161名の日常が紹介されており、その日常を探ってみると「歩くこと」を日課にしていた天才たちが少なからずいたようです。歩くことで、雑念から解放され、脳が活性化することでよいアイデアが生まれてくるのだそうです。朝自力登校で適度な運動をすることで、脳を活性化し、記憶力や

想像力が高まるのではないのでしょうか。

しかし、実際は保護者の送迎で登校している生徒も多いので、まだ半分寝ぼけ眼で授業に臨んでいる生徒もいるようです。



昨年11月、生徒全員を対象に自力登校を妨げている原因は何かを探るアンケートを実施しました。自力登校できておらず、その理由を記入した生徒は、

- 1 起きるのが遅いから、寝坊するから 61%
- 2 疲れるから、汗をかくから 21%
- ☆ その他

「習い事があるから」「荷物が重いから」「夜自転車で帰るのが怖いから」という理由もありました。

自力登校できるようにするためには、何時に起床すればよいかを逆算した家庭生活のタイムスケジュールを立てることが必要です。部活を終えて帰宅後、お風呂、夕食、家族での団らん、家庭学習、就寝をどう組み立てるかが鍵です。2時間の家庭学習時間を確保しながら10時までに就寝するとなると、スマホやゲーム、テレビ等のメディア時間を減らさなければ達成できません。

まとめとして、

- ◎ 中学生の本分である学業に力を入れるためには、テレビやゲームやスマホ、携帯電話等のメディア時間を親子で話し合うこと（できれば1時間以内）
- ◎ 朝、自力登校することを念頭に、起床時間を設定すること
- ◎ 朝食をしっかり食べて、自力登校等で軽い運動後授業に臨むことで、授業への集中度や理解度が増すこと

の3つです。

余談になりますが、アイデアやよい文章が生まれる場所は「三上」と聞いたことがあります。三上とは、馬上(ばじょう)、枕上(ちんじょう)、厠上(しじょう)のことで、移動中や布団の中、トイレの中です。(中国の偉人欧陽修『帰田録』)そして、良いアイデアを思いついたら、メモをすることも重要だそうです。



3月の主な行事



日	曜	学 校 行 事
1	月	安全衛生委員会
2	火	生徒集会
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	【週休日】
7	日	【週休日】
8	月	1年平和学習オリエンテーション
9	火	公立入試(1日目)
10	水	公立入試(2日目) 平和学習(1年)
11	木	
12	金	球技大会(5・6校時)
13	土	【週休日】
14	日	【週休日】
15	月	卒業式予行
16	火	第49回卒業式
17	水	公立合格発表
18	木	2年福祉体験
19	金	
20	土	【週休日】
21	日	【週休日】
22	月	
23	火	
24	水	公立二次入試 小学校卒業式
25	木	修了式、美化作業
26	金	辞任式
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

4月の主な行事(予定)

- 6日 親任式、始業式、入学式、1年学級PTA
- 7日 標準学力検査、2・3年学級PTA 28日 生徒総会
- 13日～22日 家庭訪問 30日 PTA総会