



自律 貢献 志
学びあい 高めあい
たゆまず歩む東部中生

酒田市立東部中学校 学校だより

2022.9.1

なまぼん



(本校の校舎を彩ってくれている植物です。秋にはかわいいピンクの実をつけます)

『創造』の第Ⅲ節が始まりました

長いようで短かった夏休みを終え、8月23日から第Ⅲ節「創造」の節、そして2学期がスタートしました。今年の夏は、雨が多く不安定な天気が続きましたが、生徒の皆さんはそれぞれに充実した休みを過ごせたようで、元気な笑顔で学校に戻ってきてくれました。「みなさん、お帰りなさい！」皆さんと一緒にまたいろいろな活動に取り組めることをとても楽しみにしています。

まずは、第Ⅲ節「創造」の節です。この節は、2年生の職場体験や1年生の総合学習、地区新人総体など行事が目白押しですが、一番のメインは何といても「創心祭」です。昨年度の開会行事の中で、「**創心祭は、東部中にしかない行事、そして、東部中生だからこそできる特別な行事です!**」という言葉がありました。創心祭は、**正解のないものに向かって、「ゼロ」の状態から、自分たちが表現したいことを創り出していく行事**です。今年つけたい4つの力のひとつ「チャレンジする力」が大いに発揮されることと思います。そんな皆さんの「チャレンジする力」を高めるお手伝いとして、脳科学の話を紹介します。【第Ⅲ節集会講話の要約です】

「三日坊主」は“脳のしわざ”。あなたが悪いんじゃない!

脳を使うということは、とても大きなエネルギーが必要なことだ。だから人は、できるだけエネルギーを使わずに行動したいという脳構造をもっている。新しいことやこれまでの自分とは異質なことには頑張るようにはできていない。脳が勝手にストップするようになっている。そのため、人はよく「三日坊主」を起こす。せっかく「よし! 今日から〇〇するぞ!」と張り切って始めたのに、3日も経たないうちに挫折して、「自分はダメだ」と落ち込んでしまうということがよくあるが、それはあなたが悪いんじゃないくて、脳がそういう仕組みをもっているからである。つまり“脳のしわざ”だということだ。

例えば、あなたが毎朝起きてすることは、ほぼ決まっていると思うが、その時あなたは、無意識にそのように行動しているはず。そうしたいつもの行動とは違うことをしようとすると、そのことを意識して考え、行動する必要があるが、それにはとてもたくさんのエネルギーを使う。さらに、行動するための思考回路もつながっていないので、脳のエネルギーがたくさん使われて疲れる。だから、いつもと同じことを意識せず(=脳のエネルギーを使わず)行動しようとするのが、人の脳の仕組みだということが脳科学の研究からわかってきた。

だとするなら、無意識に行動できるようにすればいいということだ。無意識でもできるようにするには、継続することで脳の思考回路をつなぎ、無意識でも動ける脳にしていく必要がある。何かをチャレンジする(新しいことを始める)時には、行動に移す前の「しかけ」を創り、繰り返し行うことで、自然とその行動が取れるようにする。それを『ルーティン』という。(イチロー選手の打席に入る前のしぐさ等が有名です)忘れる自分の脳回路をつないでいくための自分だけの“しかけ”。大切なのは、繰り返し。無意識になるまで「挑戦」を続けよう。





今年度初めての「熱盛隊」活動は、7月20日の“地域貢献クリーン作戦”でした。生徒会執行部の呼びかけで集まった有志37名が、放課後、学校を出発。3チームに分かれて、道端に落ちているゴミを回収してきました。飛鳥神社の周辺に出向いたチームは、30年ほど前のお菓子袋まで発見！今まで残っていたことに驚きながらも、地域の環境整備に貢献できたことに満足げな顔を見せていました。参加してくれた皆さん、ありがとうございました。

地域のために、
地域とともに…

熱盛隊
活躍中

8月14日のひらた夏祭りに合わせて行われた『ビッグハートプロジェクト』。ビッグハートプロジェクトは、地域に元気と笑顔届けたいという思いで、昨年度から始まった平田住民有志の活動です。今回は、祭りで打ち上げる花火に合わせて、ひらたタウンセンター北側広場にハートのイルミネーションと竹灯籠を設置し、花火とともに、綺麗で幻想的な光を楽しんでもらおうというプロジェクトを計画。その竹灯籠の設置を「熱盛隊」第2弾として募集し、集まってくれた本校有志11名が行いました。当日は雨が降り、竹灯籠は急遽タウンセンター内での設置に変更されましたが、その分、熱盛隊の皆さんのアイデアが光る形になりました。夜空に浮かんだ花火とハートの光、そして竹灯籠の優しい明りは地域の皆さんをきっと笑顔にしてくれたことでしょう。蒸し暑い中作業してくれた皆さん、ありがとうございました。

③ 「熱盛隊」

東部を熱く盛り上げたい（隊）という思いで活動する生徒有志の会です。昨年度から始まり、活動ごとに隊員を募り、学校や地域のために様々な活動をしています。



ハートにかたどった竹灯籠を囲んで

大健闘！東北大会

陸上：東北中学校陸上競技大会 8/9～10 青森市

- 共通男子800m 第2位 後藤颯星
- 低学年女子4×100mR 第2位 佐藤祐奈、佐藤明咲、村上恵菜、渡辺音羽
- 共通男子400m 佐藤輝 予選敗退
- 2年女子100m 佐藤明咲 予選敗退
- 1年女子1500m 鈴木柚芽 予選敗退

水泳：東北中学校水泳競技大会 8/6～7 盛岡市

- 女子200m自由形 23位 工藤夏生
- 女子400m自由形 23位 工藤夏生

体操：東北中学校体操競技大会 7/30～31 弘前市

- 女子個人総合 17位 高橋苺衣利



東北大会出場的女子メンバー

東部中学校 TEL 52-2042 FAX 52-3758

学校HPアドレス <http://www.sakata.ed.jp/tobu/web/>

右のQRコードを読み込んでください。学校HPにつながります。

