

不退転

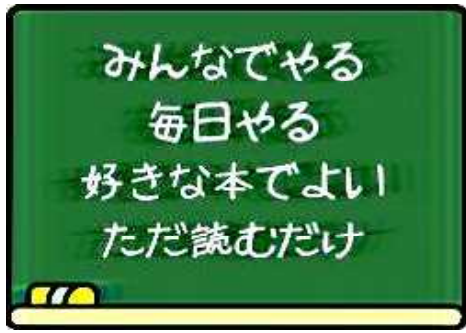
第108号
東江中学校
校長 神元 勉

次につなぐために……

「朝の読書」・「立腰・黙想」・「学びの作法」など、訳もなくやっているではありません。全ての活動に興味や効果があるのです。次につなぐ学校生活の向上のため、現状を振り返ることが大切です。

■「朝の読書」がもたらす効果

- ①本を読めない子が読めるようになる。
- ②朝の10分間を有効に使えるようになる。
- ③遅刻が減り、集中して授業にスムーズに入れる。
- ④集中力が付き、言語能力が伸びる。
- ⑤生活スタイルが変わる。
- ⑥豊かな心と人間関係が育つ。
- ⑦その子なりの成長、自信と誇りを持つようになる。



※「朝の読書」の目的は、一言で表せば「生き方を学ぶ」ためです。

■「立腰・黙想」の効果

立腰とは、**腰骨**を立てて背筋を伸ばして座る姿勢のことです。立腰には、次の効果があります。

- ①やる気がおこる。
- ②集中力がつく。
- ③持続力がつく。
- ④行動が俊敏になる。
- ⑤内蔵の働きがよくなり、健康的になる。
- ⑥精神や身体のバランス感覚が鋭くなる。
- ⑦身のこなしや振る舞いが美しくなる。

■悪い姿勢の損

- ①姿勢が悪い事で悪い印象を与える。
- ②猫背で下を向く事で、前向きに考えにくい。
- ③骨盤がゆがみ、ケガをしやすくなる。
- ④筋肉が凝りやすくなる。



授業開始のチャイムとともに『黙想』



■「黙想」の目的と効果

心のスイッチを「休み時間モード」から「授業モード」に切り換えるのが目的です。着席したまま静かに目を閉じて、背筋を伸ばし、手の位置は膝上に置くのが良いでしょう。

沖縄タイムス 2017年1月13日

ぼくも私も

募金活動で達成感

又吉 恒太=中2

生徒会活動の中で僕が印象に残っていることはたくさんあります。一つ目は、あいさつ運動です。最初の頃は大きな声であいさつできなかつたけど、今はあいさつ運動以外でもいろいろな人にあいさつできるようになりました。

二つ目は、くまもと結まーる募

金です。運動会で募金を集めて回ったり、あいさつ運動で呼びかけたりして、全校生徒の募金達成率100%になった時はとてもうれしくて、達成感がありました。

三つ目は、不退転祭りです。先輩が準備してくれたかぶり物をかぶって舞台上がって恥ずかしかったけれど、笑いをとれてうれしかったです。

最後に、生徒会活動を通して先輩と関わったり、先生に叱られたりして、いろいろな経験をして積極的にできるようになって、成長できたと思います。

(名護市、東江中)

「黙想」の効果は、「心の落ち着き」、「意志力・集中力」が身に付くことです。

■「学びの作法」

- ①分からなくなったら仲間に「教えて」と恥ずかしくがらずに訊く。質問力の向上で成績アップ!!
- ②訊かれた子は、自分のアイディアを惜しみなく伝え、相手が納得するまで説明を繰り返す。
- ③できる子から「教えてやる」と言っていけない。