

※学年だよりで使用されている写真や作品のSNS等への掲載はご遠慮ください。

## 寒さに負けず！ ～保健体育の授業～

今週は寒波の影響で厳しい寒さが続いています。保健体育の授業になると元気な声が校庭と体育館から聞こえてきます。今週は1・2組が『ハンドボール』、3組が『柔道』に取り組んでいました。「保健体育は受験に関係ない…」とっていませんか。受験期の運動は、単なる気分転換ではなく、科学的に証明された学習効率を高める“強力なツール”になることを知っていますか。

『記憶力と学習効率の向上』（長期記憶の定着・脳の活性化）

『集中力とやる気の向上』（ドーパミンの分泌）

『メンタル面の安定』（ストレス解消・睡眠の質向上）

など、受験生にとって適度な運動は良いこと尽くしなのです。また、友人と笑い合うこととも『海馬の活性化』や『記憶力向上』に高い効果があるとされています。つまり、この時期に仲間と楽しく体を動かすことは、決して時間の無駄ではなく、合格への近道になると思います。



## 卒業式に向けて

卒業式まで登校する日は、残り38日。まだ先のこのように感じるかもしれませんが、3年生の3学期はあっという間に過ぎていきます。学年でも卒業式に向けて、少しずつ準備が始まりました。

まず先週は、卒業式の代表生徒に関する『アンケート』を実施しました。指揮者、伴奏者、卒業の言葉など、立候補者と推薦者を募りました。その結果を参考に学年の先生たちでも話し合い、メンバーを決定しました。今回は、希望のポジションに決まった人もいれば、希望が通らなかった人もいます。選ばれた人は“義務教育最後の式”の代表としての自覚をもって残りの中学校生活を送ってください。また、今は受験のことで頭がいっぱいかもしれませんが、残り少ない音楽の授業を大切にしてください。真剣にパート練習に取り組み、音楽祭のステージを超える合唱を家族や後輩たち、お世話になった先生方に届けましょう♪

～校歌・合唱～

	指揮者	伴奏者
『校歌』	3組 Aさん	3組 Bさん
『あなたへ』	3組 Cさん	3組 Dさん
『僕のこと』	2組 Aさん	2組 Bさん
『群青』	1組 Aさん	1組 Bさん

～卒業生の言葉～

1組 Cさん	1組 Dさん
1組 Eさん	2組 Cさん
2組 Dさん	3組 Eさん
ききょう学級 Aさん	ききょう学級 Bさん

～卒業記念品授与～

3組 Fさん

## 大人の冬休み ～A先生編～

うれしい反面…

年末は大掃除をしました。しかし、1歳児と3歳児のいる中、大掃除をするわけにもいかず、妻と交代で二人を公園に遊ばせに行き、残る一人が大掃除をしていました。

娘は公園で保育園のお友達と会って、ストライダーで爆走。「お昼も一緒に食べるー！」と言ってお友達家族とうちの家族で、ランチをしました。お友達との外食は初めてだったので、娘のテンションは爆上がり。二人で「何にするー？これおいしそう！！」とトーク。両方の親がお互いの好きそうなものを頼むと「一緒じゃなきゃヤダ！！！」と怒り出し、結局同じチャーハンを頼んで2人で楽しくキャッキヤしながら食べていました。今まで外でお友達と会ったことがなかったので、3歳でトークをする娘を見て、子供の成長が早いなーと感じました。

