

Challenger

港区立御成門中学校
3年学年通信
No. 5
2020.4.24

今こそ**自分コントロール力**を身に付ける時！

～**朝を制する者は一日を制す！**～

休校、外出自粛が4週目に入ります。みなさん元気にはしていますか？中には家庭学習のリズムがつかめず、「課題が全然進んでない。困った！」「やらなきゃいけないことはわかっているのにやる気が出ない。どうしよう！」「ストレスがたまってイライラする！」なんて人もいると思います。でも自分だけがダメなんだと思わないでください。何もかも計画通り理想的に進んで完ぺきな毎日を送っているなんて人は、まずいません。今は誰もが時間の使い方を模索し失敗を繰り返しながら、学習方法やストレスをためない方法を試行錯誤し、自分をコントロールする力を身に付けている最中なのです。人間は弱いところがあり、怠け心や楽な方に流されることがよくあります。でも、そんな自分を「このままではまずいぞ、何とかしなくちゃ！」と少しでも思っている人は改善のチャンスです。ちょっとした行動の変化で一日が大きく変わります。今こそ**自分コントロール力**を身に付ける時です。ここでその力を身に付けることができれば、それは大人になっても役立つ「一生の宝」になります。では具体的に何から変えればよいのでしょうか？それはズバリ「**早起き実行！**」これが成功の鍵です。一番大事なポイントと言っていいでしょう。毎日早起きすることができるようになったら次に大事なのは午前中の使い方です。「時間はたくさんあるから勉強はあとで。ちょっと遊ぼう。」という行動は失敗のもと。起きて顔を洗って朝食を済ませたら、すかさず「**学校ホームページ**」を開き、学校の最新情報をチェックします。そして「**自分ログ**」に今日の予定を書き入れ、そのあと「**学びポケット**」で学習します。ここまで一気にやってしまうのです。そうすれば今日一日は成功したようなもの。午前中でかなりの充実感が味わえます。あとは昼食や休憩を上手に挟みながら、午後も続けて勉強できればなおのことハナマルです。休校中の学習がうまくいっている人の話を聞くと100%の人が決まった時間にきちんと起きるよう努力しています。また、そういう人はホームページを自分自身でチェックし、学びポケットや自分ログを自分のためにうまく活用しています。どうですか？**早起き→ホームページ→自分ログ→学びポケットのルーティン**を作って充実した毎日を送ってみませんか？



先生たちの自己紹介カード



学校で一緒に過ごせば学年集会などで先生たちの自己紹介もできるのですが、休校中なので紙面で自己紹介します。中には意味不明の回答もあると思いますが、それについては学校再開後にぜひ先生に直接たずねてみてください。

★名前：久保田 彦（くぼた げん） ★担当教科：国語

- ①誕生日：12月22日（山羊座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：猫（いっぱい寝られそうだから）
- ③今年度の抱負又は目標：みなさんの中学校生活最後の一年を充実させる
- ④趣味：読書・お笑い鑑賞
- ⑤特技：妻の機嫌をとること
- ⑥弱点：責任のない立場につくと、ノリだけで行動する
中学生男子と同じになる。
- ⑦中学生の頃の夢：高校の先生
- ⑧自分の直したいところ：短気なところ
- ⑨自分の性格を一言で：実は細かい
- ⑩好きな音楽と理由：作業用BGM（youtube でよく聴くから）
- ⑪今の悩み：学校で授業ができないこと
- ⑫オススメ本と理由：ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー（多様性の大切さと困難さがよくわかるから）
- ⑬オススメ映画と理由：ズートピア（人間社会が抱える問題を上手くまとめているから）
- ⑭好きな言葉：おもしろき こともなき世を おもしろく
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：今、この時間をだらだらと過ごさずに自分を磨くことに使ってください。皆さんに再会できる日を楽しみにしています！



★名前：甲賀 文晶（こうが ふみあき） ★担当教科：英語

- ①誕生日：7月31日（しし座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：異世界に生まれて、魔法を使ってみたい。
- ③今年度の抱負又は目標：今年もピンクでいきましょう。
- ④趣味：料理、ギター。「うちで踊ろう」弾けるようにならないかなあ。
- ⑤特技：バドミントン、ボウリング。
- ⑥弱点：冬。寒いのは大嫌いです。
- ⑦中学生の頃の夢：中学校英語の教員で、バドミントンを部活で教える。
- ⑧自分の直（治）したいところ：腰痛。
- ⑨自分の性格を一言で：あまのじゃく。
- ⑩好きな音楽と理由：μ'sの曲。料理しながら聞くと、創作意欲が増しま
- ⑪今の悩み：運動不足。バドミントンをしたくとも、体育館は閉鎖されています。
- ⑫オススメ本と理由：ONE PIECE。コミックですが作者の尾田さんの世界観が好きです。
- ⑬オススメ映画と理由：くもりときどきミートボール。英語の耳慣らしに良いアニメ映画。
- ⑭好きな言葉：「ADACHI」生まれ育った足立区、大好きです。
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：英語のForms 課題に取り組んだ人、コメントをありがとう。みなさんがうんざりしている様子、ひしひしと伝わってきました。また、「作成お疲れ様でした」というコメントも・・・ありがとう。今週もForms で課題を作成したので、また最近の様子を聞かせてくださいね。



★名前：勝山 幸子（かつやま さちこ） ★担当教科：音楽

- ①誕生日：1月5日（山羊座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：宇宙人。別の星から地球を見てみたい。
- ③今年度の抱負又は目標：三年生の進路を全力で応援。掃除して綺麗なC組教室をキープ。
- ④趣味：ガーデニング。花の世話のためなら朝4時に起きちゃいます。
- ⑤特技：口とのどを縦にあげて大きな声で歌うこと。花をモリモリに大きく育てること。早く寝ること（21時就寝）。
- ⑥弱点：お菓子を見るとガマンできない。そして毎回食べ過ぎる。
- ⑦中学生の頃の夢：●HKの歌のお姉さん
- ⑧自分の直したいところ：せっかち。めんどくさがり。
- ⑨自分の性格を一言で：あわてんぼうでせっかちでめんどくさがり。
- ⑩好きな音楽と理由：バッハの音楽。バッハの音楽には音楽の全てがあるから。
- ⑪今の悩み：息子の受験。娘の就職。
- ⑫オススメ本と理由：「アルジャーノンに花束を」あまりにベタですがいつか読んでほしい一冊。この本を読んで生き方が変わりました。
- ⑬オススメ映画と理由：「るろうに剣心」シリーズ。佐藤健がキレキレ！劇中音楽がカッコイイ！エンディングのワンオクロックの曲がしびれる！！
- ⑭好きな言葉：「ピンチはチャンス！」
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：負けないで♪もう少し♪最後まで走り抜けて♪どんなに離れてても♪心はそばにいるわ♪追いかけて遥かな夢を♪（まだ歌えますか？）



★名前：石川 将年（いしかわ まさとし） ★担当教科：社会

- ①誕生日：3月31日（おひつじ座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：WRCで活躍できるラリードライバー。仕事などで、ラリーを趣味としても続けられなかったから。
- ③今年度の抱負又は目標：卒業の日に君たちと「いろいろあったけど、楽しかったよね。」 「こんなに頑張ったよね。」と話せるようにする。
- ④趣味：たくさんありすぎて書ききれません。
- ⑤特技：夢中になったものは、そこそこのレベルまで到達させること。例えば、車やバイクのメンテナンスや修理は、整備士並みに行える。（勝手に思っているだけかも）
- ⑥弱点：ものを捨てられない。だから、部屋がどんどん狭くなるのです…
- ⑦中学生の頃の夢：パイロット。視力が落ちてあきらめました。
- ⑧自分の直したいところ：「欲しい時が買い時」と信じて衝動買いをするところ。
- ⑨自分の性格を一言で：熱しやすく冷めやすく、どうでもいいことにこだわる。
- ⑩好きな音楽と理由：クラシックからロックまで。だから、吹奏楽もロックバンドも経験しました。現代のロックバンドに多大な影響を与えた理由で『ビートルズ』は別格です。
- ⑪今の悩み：老眼が進んでいること。体重が増えると簡単に減らなくなったこと。肩こり。
- ⑫オススメ本と理由：井上靖の自伝的小説「しろばんば」。少年の心理描写にとっても共感。
- ⑬オススメ映画と理由：現在の状況を考えると、ロン・ハワード監督の「アポロ13」。「成功した失敗」といわれたアポロ13号の事故と奇跡の生還は、今の私たちがどうあるべきかの示唆に富んでいます。似た理由でリドリー・スコット監督の「オデッセイ」もオススメ。
- ⑭好きな言葉：「ここまでと思ったらそこまで」
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：前代未聞の歴史的な状況を体験中です。この時期をどう過ごしたのか、後の世代に語れるように前向きに過ごしましょう。こんな状況だからこそできること、普段なかなかできないことにじっくりと取り組み、今後の糧にしましょう。



★名前：塩釜 彩奈（しおがま あやな） ★担当教科：国語

- ①誕生日：10月5日（天秤座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：お金持ちのおうちの犬。幸せになれそう。
- ③今年度の抱負又は目標：体調を崩さずに1年間過ごす！
- ④趣味：マンガを読むこと
- ⑤特技：バレーボール
- ⑥弱点：我が子。かわいくてつつい甘やかしちゃいます。
- ⑦中学生の頃の夢：夢が見つからなくて悩む日々でした。
- ⑧自分の直したいところ：誘惑に勝てない。とくにお菓子。
- ⑨自分の性格を一言で：のんびり
- ⑩好きな音楽と理由：w-inds.が大好きです。歌唱力、ダンスともにハイレベル。
- ⑪今の悩み：息子が可愛すぎる。
- ⑫オススメ本と理由：伊坂幸太郎さんの作品は読みやすく好きです。
- ⑬オススメ映画と理由：美女と野獣。何回観ても飽きません。
- ⑭好きな言葉：あきらめたらそこで試合終了ですよ。
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：「いつも通り」がどれだけありがたかったのかをかみしめながら、今できることを探して、努力してみましょう。1ヶ月あれば人は成長します。この休校中の過ごし方で、差が出ますよ！！



★名前：成田 桃花（なりた ももか） ★担当教科：数学

- ①誕生日：5月2日（牡牛座）
- ②生まれ変わったら何になりたい？理由は？：くま。冬眠したい。
- ③今年度の抱負又は目標：何でも挑戦する。
- ④趣味：新体操を見ること。何時間でも見ていられる。動きがきれい！技もすごい！
- ⑤特技：手芸。成人式の髪飾りは手作り。
- ⑥弱点：辛いもの。唐辛子のヒリヒリ感が苦手。
- ⑦中学生の頃の夢：教員
- ⑧自分の直したいところ：何をしても時間がかかること。
- ⑨自分の性格を一言で：心配性
- ⑩好きな音楽と理由：ミュージカルの曲。その世界に引き込まれる！
- ⑪今の悩み：運動したい。腹筋したら、筋肉痛になりました。
- ⑫オススメ本と理由：「終末のフール」普通の生活ができるって幸せだと思った。
- ⑬オススメ映画と理由：「THE GREATEST SHOWMAN（グレイテストショーマン）」一人ひとりの個性が活きていて素敵！あと、踊りたくなっちゃうくらいノリノリで観れる。
- ⑭好きな言葉：なんとかなる
- ⑮家にいる3年生にメッセージ：毎日、宿題に励んでいることでしょうか。一人で勉強するのは大変ですね。好きなことで息抜きしながらやってよし、数学を息抜きにしてもよし。この期間の頑張りがいつか報われます。頑張り！応援しています。

