



## 「自己調整力」を発揮する5月にしてほしい!

(5月7日の全校朝会講話より)

校長 高橋 秀明

定期テストに向けた取組の中で、「自己調整力」を発揮し、高めてほしいと思います。

「自己調整力」を高めるポイントは次の4つです。

- (1) 「目標」と「計画」を具体的に設定する
- (2) 家での過ごし方を「フォーサイト手帳」で管理する
- (3) 定期的に「振り返り」と「修正」を行う
- (4) 誘惑に負けない体制をつくる

### (1) 「目標」と「計画」を具体的に設定する

苦手な数学で点数を上げるために「毎日30分、基本問題を解く」など目標はできるだけ具体的に設定します。また、定期テスト勉強の計画で、「5/13 数学ワーク P12~P14」「日曜日は時間があるから、英語ワーク P8~P15」などできるだけ具体的に計画します。

### (2) 家での過ごし方を「フォーサイト手帳」で管理する

下校後や土・日曜日の家での過ごし方を「フォーサイト手帳」で管理して、(3)の「振り返り」や「修正」に活かします。

最低限、「勉強する時間」「寝る時間・起きる時間」「メディア時間」を決めて、その時間を守った生活を継続してほしいと思います。



### (3) 定期的に「振り返り」と「修正」を行う

「フォーサイト手帳」を上手に活用して、「振り返り」や「修正」につなげ、「自己調整力」を発揮していた生徒を3名紹介します。

- ① 「勉強は家に帰ったらすぐにやる」という目標を設定した生徒です。月・火曜日は家に帰ってすぐに勉強できませんでしたが、自己調整力を発揮して、水～金曜日は家に帰ってすぐに勉強することができました。
- ② 「自学を40分・寝る時間を22:45」という目標を設定した生徒です。毎日60分の自学をがんばる中、木曜日の夜はスポーツ練習後、60分の自学をしたため、寝る時間が遅くなりました。土曜日に練習試合が予定されていたので、自己調整力を発揮して、金曜日は60分の自学を早めに行い、いつもより早く寝ました。
- ③ 勉強とスポーツの両立を目指している生徒です。夕方や夜のスポーツ練習が多いため、学習に取り組む時間帯を毎日工夫していますが、30分程度しかできません。しかし、自己調整力を発揮して、スポーツ練習のない日に家庭学習を1時間30分行いました。

#### (4) 誘惑に負けない体制をつくる

スマホやゲームをする時間を決め、それ以外の時間は親に預かってもらうなど、誘惑に負けない体制を自分で考えて、つくってみてください。

私も中学生の頃、ファミコンと漫画の誘惑に負けることが多かったです。そこで、定期テスト前になると、ファミコンや漫画を全て段ボールに入れ、ガムテープでぐるぐる巻きにして、押し入れの奥に封印していました。そうしないと誘惑に負ける自分でした。



**「フォーサイト手帳」を上手に活用して、ぜひ、「自己調整力」を高めてください。**

### 4月22日 2年生 新潟市内班別自主研修・上級学校訪問

4月22日(火)、2年生は昨年度の村上市内巡検で学んだことを生かして、新潟市内班別自主研修に行ってきました。

今回の研修は、上級学校訪問を含む、キャリア教育の一環としての活動でもありました。5班に分かれ、上級学校と企業を1カ所ずつ訪問しました。また、昼食も班で決めた場所でとりました。



中には道に迷ってしまったり、昼食を予定した場所でとれなかったりとトラブルもありましたが、どの班も集合場所には笑顔で戻ってくることができました。うまくいかなかったことも、うまくいったことも学びとして、来年の修学旅行につなげてもらいたいです。



新潟デザイン専門学校



TeNY テレビ新潟



WN 国際子ども・福祉カレッジ

### 4月30日 オープンスクール(授業公開)・PTA総会

1限から5限まで授業を公開しました。どの生徒も集中して授業に取り組み、教科担任や他の生徒と対話しながら学んでいました。4限は、2年生と3年生が4月に行った班別自主研修の発表会を行いました。多くの保護者の皆様から授業を参観していただき、ありがとうございました。(発表会の様子はHPをご覧ください)

その後、PTA総会を実施しました。令和7年度の役員・計画等の承認を行い、岩船中学校PTA活動の新体制がスタートしました。今年度もPTA活動への御支援、御協力をいただきますようお願いいたします。



1年生 理科の授業



2年生 新潟巡検の発表会



3年生 修学旅行の発表会

## 5月9日 生徒総会

※生徒の感想はHPをご覧ください

### 令和7年度 生徒会スローガン

**満開 ～ 調整力・主体性・良さを発揮 ～**

生徒総会を実施しました。令和7年度の生徒会活動方針、生徒会スローガン、専門委員会・部活動計画、予算案を協議・確認し、承認されました。

成果の1つ目は、生徒会スローガンにかけた本部の思いをみんなで共有できたことです。成果の2つ目は、今日の総会と総会に向けた活動での生徒一人一人の姿です。

準備をがんばってきた生徒たちは、フォーサイトに締切を記入して先を見通しながら計画的に進めていたり、お互いに声をかけあって準備忘れがないように進めたりしていました。また、2、3年生は修学旅行や新潟市内班別研修など他にもやることはたくさんありましたが、ポジティブな雰囲気ですべての生徒のために前向きに取り組んでいました。さらに、主体性と調整力を発揮して、お互いに確認しながら繰り返し練習に取り組みました。

学級討議では、「分からないところを積極的に質問する姿」「2、3年生では昨年度の様子をふまえて具体的な改善策を提案する姿」「委員長ががんばろうとしていることに賛同する姿」などが見られました。

総会当日は、積極的に意見を述べたり、質問したりする姿がありました。それらの意見や質問に対して、丁寧に自分の言葉で答えようとする姿がありました。議長を含め、答弁した人は、とても堂々としていて立派でした。さらに、「生徒全員が参加する生徒会」を目指した本部による新しい試みもありました。とても素晴らしい挑戦でした。

これら生徒一人一人の姿が、まさに生徒会スローガンにのっとった姿であり、生徒総会を終えての最も大きな成果だと感じました。



全体の様子



生徒会スローガンを説明する  
生徒会長



生徒全員がグループになって  
アイデアを出し合う場面

## 5月10日 岩船めぐり（ウォークラリー）※各班のユニークな名称はHPをご覧ください

雨上がりの蒸し暑い午前中、岩船めぐりを実施しました。この行事は、必ず通過する「みつけ must ポイント（岩船夕日の森 森林公園）」以外は、あらかじめ指定された107カ所「みつけポイント」から班ごとに選んだポイントを何カ所か散策します。その途中、新たな発見や感動した場所「わおポイント」の写真も撮影してきます。各班は、学年縦割り班に教職員、新潟リハビリテーション大学の学生、PTAボランティアで編成し、一緒に交流しました。12時30分までには、全ての班が無事に学校に到着しました。

生徒は岩船の魅力を再認識するとともに、いろいろな人との交流を通して、自分の良さを発揮することができました。新潟リハビリテーション大学の学生の皆様、PTAボランティア・地域の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございました。



チェックポイントの様子



ゴールの様子



マップづくりの様子

### 【生徒の振り返りから】

「みつけポイント」を探すために自分から探しに行ったら、知らないところもあって「岩船にこんな所があるんだ」「ここから入っていけるんだ」と新しい発見ができて良かったです。自分から先輩に話しかけに行ったことをがんばりました。（1年生）

自分のいいところがいっぱいあるということを再確認できました。新しく知れたいところもあって、自分のいいところを増やすことができて良かったです。来年は班をうまく引っ張っていける3年生になりたいし、今回の反省を生かして来年も楽しく終わりたいです。（2年生）

大学生が中国の方でとても緊張しましたが、慣れない日本語で話してくれたり、明るく接してくれたりして、楽しく活動できて良かったです。外国の人とコミュニケーションをとることができ、すごくいい経験になりました。（3年生）

## 6月の主な予定



- 6/2(月) 全校朝会 **弁当持参**
- 3(火) 生徒朝会 スクールカウンセラー勤務日（午後）
- 5(木) 学校預り金引落日
- 6(金) 下越地区総体1日目
- 10(火) 避難訓練
- 11(水) 12(木) 下越地区陸上大会
- 13(金) イワカツ! ①②  
第1回学校運営協議会
- 16(月) 2年防災教育

- 16(月)～20(金) メディアコントロール学習強調週間
- 17(火) スクールカウンセラー勤務日（午前）
- 19(木) 尿検査追加回収日
- 20(金) 21(土) 下越地区総体2、3日目
- 24(火) スクールカウンセラー勤務日（午後）  
3年高校説明会
- 2年キャリア・スタート・ウィーク（～26日）
- 26(木) 1年村上自主研修
- 27(金) 専門委員会