



# 学校だより

令和6年1月17日

札幌市立八軒中学校 学校だより 第9号 <http://www.hachiken-j.sapporo-c.ed.jp/>

## 3学期に向けて ～挑戦の1年に～

校長 伊藤 達也

例年になく雪の少なかった冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。日頃から、本校の教育活動にご協力、ご支援いただき、誠にありがとうございます。以下、3学期の始業式で生徒のみなさんに話した内容です。

生徒のみなさん、おはようございます。充実した冬休みを過ごすことはできましたか。この冬休みはまとまった雪が降らず、雪かきをするチャンスもあまりなかったですね。ちょっと運動不足の人も多かったのではないのでしょうか？

2025年の最初に紹介する話は、「運動と記憶に関わる」お話です。これは、北海道教育大学岩見沢校、神戸大学大学院人間発達環境学研究所、中京大学教養教育研究院、そしてアメリカノース・イースタン大学心理学部の教授らが行った研究です。内容は、まず健康な大学生44人を20分間の中強度サイクリング運動をするグループと座ったまま20分間何もしないグループに分けます。それぞれ20分後15の単語を読み上げた後、覚えた単語を1分間にできるだけ多く書き出すテストを受けてもらったそうです。そして、一定期間後に単語の思いだしテストを実施して、運動と長期記憶力の関係を調べました。その結果、24時間後では差が無く、4週間後では運動したほうがわずかに多い正答を出したものの、統計学的な差を見つけることはできませんでした。しかし、6週間後と8週間後では約10%、運動したほうの正答が多く、学習前の運動が記憶の定着に効果があることが分かったそうです。ただし、11か月後は差がない結果に戻っています。結論として、研究グループは少なくとも8週間は運動による長期記憶が定着したとみているそうです。

さて2025年は干支(えと)でいうと巳(み)年です。みなさんは、巳(み)はどんな動物が分かりますか？そうですねヘビのことです。ヘビと言うとちょっと怖いとか気持ち悪いといったネガティブなイメージを持つ人が多いと思いますが、実はヘビには「再生」「成長」といったポジティブなイメージもあるのです。ヘビは定期的に脱皮を繰り返すことから、新しい自分に生まれ変わり、次のステージへ進む象徴とされています。同じように私たちも新しい経験や学びを通して自分を成長させることができます。ときには失敗や困難を経験することもあるでしょう。しかし、それを新たな挑戦の機会として受け入れることで、自分自身を再生させ、さらに一歩前に進むことができるのです。みなさんは今年1年の目標は立てましたか？ヘビ年の2025年もぜひ挑戦(チャレンジ)の1年にしてほしいと思っています。

最後に3学期についてです。これまで皆さんは1、2学期を通して、行事や日常生活の中で互いに力を合わせて学校生活を送ってきました。3学期は、1年をまとめ、進級・進学につなげる大切な時期です。1、2年生は次のステップに向けて1年間の振り返りと次の目標を設定

する学期にしてください。3年生はいよいよ受検が目の前に迫ってきます。進路選択に向き合う日々が続く、不安に駆られることもあるでしょう。しかし、どのような状況でもポジティブな気持ちを持ち続けてほしいです。受検は「個人戦」ではなく「団体戦」です。これまで力を合わせてきた仲間とともにこの困難を乗り越えてください。また、感動の卒業式に向けて最後まで全力で八軒中学校生としての生活を全うしてください。みなさんにとって明るい春が来ることを期待しています。3学期は、あっという間に終わってしまいます。この短い期間の中で、4月からスタートする新しい生活に向けて、1年間の総仕上げにしっかり取り組んでほしいと思います。

まだまだ寒い日が続きますが、2月には新入生の保護者向けの説明会、3月には卒業式も予定しております。3学期も、八軒中学校の教育に、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

## 生徒代表の言葉 ～冬休みを振り返って

3年代表生徒

私にとって2学期はあっという間であり、とても充実した時間でした。特に合唱コンクールでは、仲間と一丸となって目標に向かって努力することの素晴らしさを実感することができました。それから4組は、私にとってより飾らずにありのままのままだけのことができる場所になりました。また4組は一人ひとりが自分の学級を大切にしている良いクラスです。そして2学期が終わることを少し寂しく思いながら冬休みに入りました。学業面についてですが、今日から行われる定期テストのための勉強と受験のための勉強では範囲の広さが全く違います。この2つをバランスよく行うことが必要だったので、私の冬休みの目標は計画立てて勉強することでした。今まではその時しようと思ったことをするタイプでしたが、それではやり残しができてしまうと感じたためです。計画通り実行することが苦手な私は、午前と午後の2つに分けて計画を立てることにしました。その結果、午前にするものの中から今することを選ぶなど、自分の実行しやすいスタイルで勉強することができました。毎日毎日勉強ばかりして、何のためにこんなことをするのだろうかと思うこともあります。しかし、その理由は本気で努力してみないとわからないことだと信じ、今学んでいる事は無駄じゃなかったと思えるように3学期も一生懸命取り組もうと思っています。ついこの前のことだと思っていた合唱コンクールから、あと少しで3ヶ月です。今日から始まる3学期も卒業するときにはきっとあっという間だったと感じると思います。しかし終わってみたら一瞬の出来事だったとしても、その間の1日1日は確かにあります。ただ過ぎ去った、で終わるのではなく、毎日毎日「今日はこんなことに意味があった」と思えるよう受験、そして卒業までの日々を過ごしたいです。

## 2月の主な行事予定 ※詳しくは「月別行事予定表」やホームページをご確認ください。

3日(月)	職員会議【15:00完全下校】	19日(水)	小学生授業参観①
4日(火)	委局全16:00~	20日(木)	1,2年得点通知表配付
6日(木)	PTA運営委員会16:15~	26日(水)	小学生授業参観②
7日(金)	職員会議【15:00完全下校】	28日(金)	学校給食費振替日
9日(日)	テスト前諸活動停止 ~12日(水)まで	3学年入試日程(2月分)	
12日(水)	1,2年学年末テスト①	2月10日(月)	公立高校自己推薦入試
13日(木)	1,2年学年末テスト②	2月12日(水)	私立高校A日程入試下見
14日(金)	職員会議【完全下校】	2月13日(木)~	私立高校A日程入試
		2月17日(月)	私立高校B日程入試下見
		2月18日(火)~	私立高校B日程入試