

3 学年だより

西東京市立青嵐中学校第3学年

令和 7年 6月20日 第12号

～来週は定期考査です～

運動会が終わって約2週間が経過した今、今度は定期考査の5日前です。部活動の大会などもあり忙しい期間だったかと思いますが、日々の学習をいかに積み重ねてきたかが問われます。

「中3 勉強時間」と検索すると、「一般的に中学生では、平日2～3時間、休日3～4時間が目安とされています。」など出てきます。受験期であったり試験前だったりする場合はさらに量が増えるようです。果たして、生徒の皆さんの勉強時間はどれほどでしょうか。これに迫るほど、計画を立てて時間を確保できているでしょうか。

個人的なことなのですが、私はとある睡眠計測アプリを使って睡眠時間を計測しています。こうした話をしたこともあるので、生徒のみなさんは勘づくかもしれません。そのアプリの監修をしている睡眠学者の柳沢正史先生という方が

「睡眠は質と量、どちらが大切なんですか？」という質問に対して

「まずは量を確保する。睡眠の量を確保せずに質を求めるのはナンセンス。」と答えていました。

(他にも「寝る子は育つ。寝ない大人も育つ。」など興味深い話もありました。)

勉強においても量がすべてではありません。しかし、それは量をこなした上での話だと思います。まずはしっかり時間を確保する。時間を確保するには「我慢」が必要です。入試では同じ受験生と競争することになり、社会に出たら今度は世界の人材と競争することになる。そうした他者との競争の前に「我慢」を覚え、自分自身に打ち勝ちましょう。最後の土日、我慢をして勉強時間を確保し、定期考査当日に臨んでください。

来週の予定 登校時間8:25

来週は定期考査です。給食がない日があるので気を付けてください。

日にち		予 定
6月23日	月	①～⑥ 授業
6月24日	火	①～⑥ 授業 放 わくわく自習室
6月25日	水	①～④ 定期考査1日目 給食なし
6月26日	木	①～⑤ 定期考査2日目
6月27日	金	③⑥cut で4時間授業 給食なし (再登校 16:00)
6月28日	土	
6月29日	日	
6月30日	月	⑥cut で5時間授業
7月 1日	火	①～⑥ 授業
7月 2日	水	①～⑤ 授業 (再登校 16:00)
7月 3日	木	①～⑥ 授業 ブックカフェ
7月 4日	金	①～⑥ 授業 漢字検定 16:00～

※定期考査が終わった次の週に、定期考査の個票および「学習のあゆみ」を配布しています。

保護者の方も生徒の結果を見ていただき、コメントの記入をお願いします。

「学習計画表」にもサイン等をお願いします。

～7/16(水)進路説明会～

7月16日(水) 14:00～15:20 で、第1回進路説明会を行います。お知らせは来週月曜日に配布する予定ですので、詳細はそちらをご覧ください。この日は保護者向けの説明会で、生徒に向けた説明会は6月の下旬に行います。出欠確認はすぐーるで行うので、確認と回答をお願いします。

※生徒の上履きがかなり痛んでいたり汚れていたりします。

高校の説明会などにもっていくこともあるかもしれないので、買い替えなどご検討ください。

～ESAT-Jの申し込みが7/3から始まります～

本日 6/20 に英語スピーキングテストの資料「中学校スピーキングテスト」と「保護者・生徒用申し込みマニュアル」の2つ配布しました。受験申込期間が 7/3 から開始となっています。アカウントに関しては以前作成したものと同日で、保護者の方が申し込みをする形式となっています。必ず資料をご確認いただき、期日までに申し込みをお願いします。

最後に感じたもの 3年E組 K・S

「最後に、百の位。」

点数が明確になった瞬間、クラスが沸き上がった。最後の運動会。私は今回の運動会で様々なことを感じました。

1つ目は団結力です。私は今まで、明確にその類のものを感じたことはありませんでした。去年の運動会、合唱コン、なんとなく「あるんだな」と感じてはいたが、どうしても薄いものでした。けれど今回の運動会は、最後大ムカデということもあり、全員が同じ方を向いていたことを実感しました。そして優勝したことで、それを強く感じることもつながりました。

2つ目は恐怖です。今回の運動会、私は緊張というよりかは「怖い」という感情があり、競技前は特に怖さが心境の大半を占めていました。今までの運動会ではあまり緊張などは少なかったもので、驚きました。また、選抜リレーの時には別の恐怖を感じました。なぜなら、走っているときに後ろから走ってくる音が聞こえたからです。けれど、全員で協力し目指していたからこそ「失敗したくない」という恐怖が出てきたんだと思います。

私にとって今回の運動会は、とても特別なものになりました。明確に感じた団結力、強い気持ちで挑むことからくる恐怖、どれも私が成長したと思えるものでした。

これからは運動会で感じた団結力などを大切に、残りの生活を過ごしていきたいです。