



<全校集会より>

充実した夏休みを過ごすために

いよいよ明日から、32日間の夏休みが始まります。みなさんは、夏休みになったらあんなことをしたい、こういうことをしたいと、いろいろ過ごし方を考えていると思います。1か月間の長い休みですが、なんとなく過ごしていると、あっという間に終わりが来てしまいます。

充実した夏休みにするために、目標を立てている人も多いと思います。しかし、目標を立てただけの飾りにせず、本当に充実させるためにはちょっと工夫が必要です。

一つは目標の立て方です。実は目標には良い目標とそうでない目標があって、良い目標は「SMARTの法則」の5つの要素を満たしているといわれます。具体的、測ることができる、実現可能、自分にプラスになる、期限がある の5つです。

Specific (具体的な) : 目標が具体的ではっきりしている

Measurable (測定可能な) : どこまでできたかが数値で測れる

Achievable (実現可能な) : 実際に達成可能である

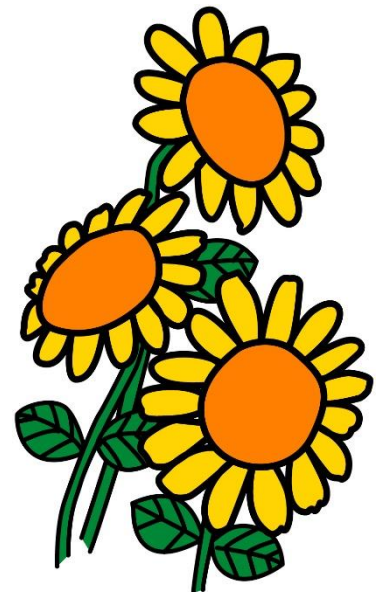
Relevant (関連した) : 自分の利益につながっている

Time-bound (期限を定めた) : 期限が決まっている

たとえば、夏休みに学力をアップさせたいと考えたとします。でも、「学力がアップ」だけでは漠然としていてあまり具体的ではありません。でも、「夏休み明けの定期テストで、前回よりも各教科15点アップする」これだと頑張れば現実にできそうな感じがします。

もう一つは、目標達成のためにどう行動するかを決めることです。15点アップのために、毎日どんなことをするか決めて、それを実行することです。数学であれば、基本の方程式を確実に解けるようにするなど、具体的に、実際に何をやるのかをはっきりさせることです。メジャーリーガーの大谷翔平選手が、目標と実現のための手立てを書き込んだ「目標設定シート」を使っていた話は非常に有名です。全員が大谷選手になることはできませんが、目標を立て、同じように取り組むことは誰にでもできます。

目標を立てて取り組むことは、夏休みに限ったことでも、勉強にかぎったことでもありません。みなさんが部活や、行事に向けて立てる目標も同じです。やることをはっきりさせて取り組むことで、同じ活動でもより充実した、意義のあるものにできるのです。みなさんがそれぞれ目標をもって、充実した夏休みを過ごし、そして夏休み明け、元気にまた登校してくれることを心から願っています。



新潟県中学校総合体育大会各種大会 結果

【陸上競技】@長岡市営陸上競技場

- 男子110mハードル
K M 20秒39 準決勝進出ならず
- 男子走り幅跳び
M K 4.91m 決勝進出ならず
- 男子走り高跳び
K S 決勝進出ならず

- 女子800m
H I 2分33秒02 決勝進出ならず
- 女子1500m
H I 5分28秒56 決勝進出ならず



【バレーボール】@柏崎市総合体育館

1回戦 TEAM-K 2-0 大和 勝

2回戦 TEAM-K 0-2 下山 惜敗

【剣道】@新潟市東総合スポーツセンター

- 女子団体戦
- 1回戦 東蒲原 4-0 潟東 勝
- 2回戦 東蒲原 3-2 小針 勝
- 準々決勝 東蒲原 0-2 春日 惜敗 5位

- (女子)
- 個人戦
- 3回戦 N M 惜敗



【柔道】@謙信公武道館

- (男子)
- 団体戦
- 安田 4-0 葛塚 勝
- 安田 2-2 小出 引分
- 安田 2-3 新津第一 惜敗

- (女子)
- 団体戦
- 1回戦 安田 2-0 白根一 勝
- 2回戦 安田 0-2 燕 惜敗

決勝トーナメント
安田 1-3 巻西 惜敗 5位

- 個人戦
- 1回戦 K R 惜敗
- 準決勝 A H 惜敗
- 3位
北信越大会出場

- 個人戦
- 2回戦 I Y 惜敗 5位入賞
- 1回戦 H R 惜敗
- 2回戦 I T 惜敗 5位入賞
- 1回戦 O R 惜敗
- 1回戦 H R 惜敗



【吹奏楽】@新潟テルサ

第72回 下越地区吹奏楽コンクール 中学生Bの部 安田中学校・笹神中学校 銅

講演会のお知らせ (主催：阿賀野市PTA連絡協議会)

演題「親子で学ぼう、楽しくメディアコントロール」

- 期日：令和5年9月30日(土) 13:30開場、14:00開演
- 会場：阿賀野市ふれあい会館
(住所 阿賀野市山崎77番地 TEL 0250-63-8019)
- 講師：お笑い集団NAMARA 森下 秀矢 様



定員190人
無料

※8月下旬に詳しいお知らせと申し込み用紙を各学校で配付します。
ぜひ、親子でご参加ください。

8月8日(火)から15日(火)まで、学校は閉庁となります。
電話は転送電話となります。この期間中に重大な事案(※)が起きた場合には「安田中学校緊急電話」へおかけください。

※重大な事案：重大な事件・事故



安田中学校 検索