



わたうち

令和6年5月20日
No. 3
太田市立綿打中学校



【令和6年度 学校スローガン】
全員が主役！誰一人取り残さず 感動と笑顔が輝く 活力あふれる綿打中学校

行事と大会の5月

5月15～16日、1年生は赤城学校に行ってきました。青空の下、地蔵岳登山に挑戦し、全員登頂することができました。山の緑と澄んだ空気の中、いい汗をかいて、気持ちよく過ごすことができました。自然観察では、ガイドさんが用意してくださった写真や鹿の骨格などを見ながら説明を聞き、赤城山の動植物や環境問題について学びました。積極的に質問する姿も見られ、ガイドさんから「学ぼうとする姿勢」をほめていただきました。

5月25日からは、太田市中体連総合大会が始まります。3年生にとっては、これまでの集大成となる最後の大会となります。春季大会と統合されたため、久しぶりの公式戦です。

「イラッときたら負け」これは、大谷翔平選手が、取材の際に微笑みながら言った言葉です。プレー中のどこか余裕のある姿は、この心構えから来ているのだと思います。綿打中の皆さんも、気持ちの面で負けることなく、最後まで全力を尽くしてほしいと願っています。大会まで残り少ない日々です。悔いの残らないよう、練習に励んでいきましょう。がんばれ、綿中生！

太田市中体連総合大会の予定(初戦)

- 野球…5月25日(土)運動公園野球場 8:30 対:太田中・木崎中
- サッカー…5月26日(日)運動公園サッカー場 10:10 対:城東中
- ソフトテニス男子団体…5月25日(土)サンスポーツランド 9:00 対:東中・木崎中
- ソフトテニス女子団体…5月26日(日)サンスポーツランド 9:00 対:旭中・藪中
- ソフトテニス男子個人…6月1日(土)サンスポーツランド 9:00
- ソフトテニス女子個人…6月2日(日)サンスポーツランド 9:00
- バスケットボール男子…6月2日(日)藪塚本町中学校 11:40 対:北の杜
- バスケットボール女子…6月2日(日)藪塚本町中学校 10:20 対:藪中
- バレーボール女子…6月2日(日)新田総合体育館(エアリス)10:00前後 対:尾島中・北の杜
- バドミントン女子団体…6月1日(土)総合体育館(オープンハウスアリーナ)10:45 対:宝泉中
- バドミントン女子個人…6月2日(日)総合体育館(オープンハウスアリーナ)9:00



天才はよく眠る！



心身を回復、修復させるパフォーマンスの源「睡眠」への関心が高まっています。象徴的なのが、異次元の活躍を見せるメジャーリーガー、大谷翔平選手の睡眠時間の長さです。10時間以上と報じられ、盟友ノートバー選手の食事の誘いを「寝るから」と言って断るほどの徹底ぶりとのこと。10時間睡眠はなかなか難しいですが、規則正しい生活をすれば、8時間睡眠は可能です。スマホやゲームで、睡眠時間を削っている人は、その時間を睡眠に当ててください！睡眠の重要性について、裏面にまとめました。

<睡眠の効果！>

1 心身の修復！

睡眠中は、ただ体を休めるだけではなく、ストレスを軽減し、心の修復もしています。睡眠は心身の休息とメンテナンスのためにあるのです。

2 記憶の定着！

「徹夜で勉強」は、実は記憶力を下げます。日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。テスト前も寝た方がいいのです。

3 成長ホルモンの分泌！

一般的な生活を送っている場合、成長ホルモンが分泌されるのは、夜10：00～2：00の睡眠中と言われます。成長ホルモンは当然背を伸ばします。また脂肪を分解して筋肉に変えます。肌の弾力を良くするなど、美容にも影響します。

4 円滑な人間関係の構築！

十分に睡眠を取っている人は情緒が安定し、イライラしません。よって、人間関係においても、トラブルが減り、穏やかな毎日を過ごすことができます。

さあ、眠りたくなつたでしょう？

ふとんの中でスマホは触らず、ぐっすり眠ってくださいね！



放課後寺子屋について

綿打中学校では「放課後寺子屋」と称して図書室の一角に学習スペースを設けています。下記のとおり体制を整えていますので、学習面で心配のある生徒には積極的に活用してほしいと思います。まずは、学習する空間に身を置くことから始めませんか？！

□ 目的

- ・基礎基本をしっかりと身につけられるようにする。
- ・生徒の「分きたい気持ち」や「分からないことをそのままにしたい気持ち」を大切にして、成就感を味わえるようにする。

□ 内容(担当者・時間等)

- ・主となる担当の先生は高橋美香先生です。放課後、図書室にいますので授業で分からない内容など気軽に相談することができます。
- ・時間は、授業終了後1時間程度です。
- ・月曜日と水曜日はマリオ先生の英会話、火曜日から金曜日は寺子屋です。(水曜日は英会話・寺子屋同時実施です。寺子屋のあとに、部活に参加することも可能です。)

□ 参加のメリット

- ・自分で「勉強したい」と思った生徒が自由に参加できます。
- ・授業でよく分からなかったこと、つまづいたことを小まめに解決できます。

