



**教育目標** 信念とともに 山の如く 優しさとともに 海の如く 勇気をもって たくましく生きる  
**重点目標** 求めて学ぶ 共に生きる 力を尽くす生徒の育成

## 東大メンタル ～やりたくないことでも結果を出す技術～

校長 小田 剛志

2学期が終わり、明日から冬休みになります。1月中旬から私立高校の入試が始まります。3年生にとっては志望校合格を果たす上で大切な冬休みとなります。そこで、冬休みに入る前に、3年生の受験勉強に役立つお話をしようと思います。今回は、皆さんに『ドラゴン桜』に学ぶ東大メンタル～やりたくないことでも結果を出す技術～という本を紹介しします。

東大は勉強のできる人が合格できるのか。確かに入試当日、他の受験生より高い得点を取ることができたから合格したのです。しかし、東大生がもともと勉強ができたかと言えば、そうではありません。入試に必要な知識、思考力を認知能力とするならば、やりたくないことでも結果を出す技術、言い換えれば非認知能力が他の受験生よりも高いから東大に合格できたのだと本では述べられています。

はじめに、やりたくない勉強にどうしたら継続して取り組めるのか。それは、目標をもち、勉強に主体性をもたせることです。例えば、「第1志望の高校に合格する」などです。私は「次の单元テストで80点以上を取ったら、自分が食べたいおかずを夕食に出してもらおう」でも良いと思っています。「よし、勉強頑張るぞ!」と思える意欲をどうやって自分にもたせるかを考えてください。

そうは言っても勉強をやりたくないのだから、なかなか行動に移すことができないのが人間です。それを解消する方法が、『漠然とした「勉強」という大きなタスクを細分化し、取り組みやすいサイズに変えること』です。例えば、「集中してこの計算プリントを30分以内に終わらせる」「15分以内に英単語を5つ覚えて、5つとも正しい綴りで書けるようにする」などです。高校入試に臨む受験生の場合は、合格するために何点必要で、そのために、自分は何点アップさせなければならないかを考えてみてください。アップさせるために必要な具体的な学習内容を1つ1つ付箋に書いて、ボードに貼り、一覧できるようにします。例えば、これまでの数学のテスト結果を見直して2次方程式をよく理解できていないことが分かったら『新研究 2次方程式 P120～P123「解説を読んで問題を解く」を2回繰り返す』など、具体的な内容であることが大切なのです。そして、それをやり終えたら、付箋を外して、やり終えた付箋を貼っていくボードに移していく。やり終えた付箋が少しずつ増えていき、これからやる付箋が少しずつ減っていくのが見える化されることは、学習意欲にも効果的です。また、今日は国語の〇〇をやる予定にしていたけれど、やる気が起こらないから他の付箋に書かれている内容、例えば「理科の〇〇をやる」に取り組むなど、融通を利かすことも継続して取り組むポイントとして挙げられています。大切なことは「これなら取り組める」と思える学習スタイルになるよう工夫し、とにかく継続することです。

継続するための工夫をもう1つ紹介します。それは二重目標を設定することです。これをやればいけばんよいと思う理想の目標の他に、これだけはやろうと思う最低目標を設定することです。例えば、英語の長文問題で点数が低いのは、英単語の意味を知らなすぎるからだ对自己分析し、英単語の意味を覚える学習をしようと思います。毎日20個の英単語を覚えることを理想の目標としたときに、やる気がしない場合は、「10個覚えればよい」という最低目標も設定しておくのです。理想の学習がきつくなったときに挑戦自体をやめてしまうケースはよくあることです。最低限の目標で心が折れないように保険をかけるのです。勉強が波に乗り、調子が出てきたらきっと理想の目標をやり切ることができるでしょう。

山北中学校では、各教科で日々、学習の定着を図るための宿題を課すようにしています。皆さんの家庭学習を充実させるための宿題でもあります。家庭で取り組まなかったら何にもなりません。そこで、2学期から宿題の10%から20%程度を授業の中で行い、残りを宿題にするように先生方をお願いしました。学習に取り組む気持ちを考えれば、ゼロからはじめるよりも、1回取り組んだ続きからはじめる方が取り組みやすいと考えたからです。これも本の中で「ちょい残し効果」として紹介されています。3年生は週4日放課後学習会を行っています。個人的に取り組むたくない苦手な学習内容は放課後学習会で生徒と一緒に取り組んだり、先生に質問したりしながら学習を進めて、要領を得たら残りの問題を自宅でやるようにしたらどうでしょうか。自分一人が変わろうとせず、周りの人たちの力を借りながら自分を変え、成長することを意識することはとても有効だと思います。

最後に、大切なことを1つ紹介します。それは「成長を確認すること」です。たとえ小さな事でも、昨日までできなかったことが今日できるようになっている自分がいると実感するなど、学習努力が目標につながっていると感じる事が自信になり、喜びになり、どんどん前に進んでいくことができる原動力になります。

学習に意欲がもてない生徒は、これなら取り組めると思える環境、学習スタイルに変える工夫を取り入れて、学習面で有意義な冬休みにしてほしいと思います。

(12月24日 2学期終業式より)



## 地域の方の温もりに触れ 調理実習

3年生、2年生がそれぞれ家庭科の時間に山北地区食生活改善推進委員の皆様からご協力をいただき、調理実習を行いました。3年生は村上市の郷土料理「大海」の作り方を学びました。2年生は大川で捕れたばかりの鮭を用いて、がじ煮を作りました。食生活改善推進委員の皆様温かく接していただき、生徒たちにとって地域の方の温もりを感じるひとときとなりました。

### 【3年生 11月13日（木）】郷土料理「大海」



### 【2年生 11月20日（木）】大川で捕れた鮭を用いて「がじ煮」



よくできたことは鮭にちゃんと火を通すことです。野菜もちょうどいいサイズに切ることができて良かったです。難しかったことは味付けです。最初は全然味が付いていなかったけど味見をして調節し、おいしく味を付けることができました。見た目もすごく美味しそうにできました。鮭を自分で調理する機会が今までになかったのでとても楽しかったです。（2年 板垣 乃愛さん）



## 3年 未来塾・放課後学習会

3年生はクラス全員の進路実現を目指して、水曜日を除く平日の週4日、放課後（部活動の時間）に放課後学習会を行っています。木曜日は未来塾として村上清人先生も加わり数学を教えてください。希望制ではありますが、その日にたまたま用事のある生徒を除く全員が参加しています。各自が用意した学習教材に、一人で集中して取り組んだり、先生に質問しながら進めたり、友達同士で教え合ったりと学習効率の良い方法を各自で選択し、雰囲気良く学習に取り組んでいます。全員の進路実現を願っています。



【集中して黙々と取り組む生徒】



【質問するなど先生を積極的に活用し、効率よく学習を進める生徒】



【先生との対話を繰り返す中で理解を確かなものにしていく生徒】



【教え合う生徒】

## 立会演説会・生徒会役員選挙

12月5日（金）

新生徒会の生徒会長、生徒会副会長（男女各1名）、生徒会書記長を決める立会演説会と選挙が行われました。立会演説会では、各役職に立候補した生徒と推薦者による演説が行われ、どの候補者も目指したい学校の姿や実現に向けての具体的な取組案について発表がなされました。生徒会長候補は3名とも過半数に至らず、後日、上位2名による決選投票が行われました。



### <選挙結果>

当選	生徒会長	2年	富樫	龍音さん
当選	生徒会副会長	2年	加藤	大洋さん
当選	生徒会副会長	2年	板垣	乃愛さん
当選	生徒会書記長	2年	斎藤	桜生さん

# こども発表会 12月7日(日)

さんぼく会館を会場に村上市山北地区青少年健全育成市民会議主催の「子ども発表会」が行われ、当校の生徒も発表しました。部活動の大会等により当日参加できない生徒は事前に撮影した動画で発表が行われました。そして、吹奏楽部の演奏で会を締めくくりました。どの生徒も発表内容、発表する態度ともに立派でした。吹奏楽部の演奏では受験勉強の合間を縫って3年生も練習から参加してくれました。7名による演奏で会場が明るい雰囲気になりました。



## <作文発表>

3年 本間 玲奈さん

『私は私だから』

(わたしの主張村上・岩船地区大会 奨励賞受賞)

3年 齋藤 大空希さん

『わたしらしさのかたち』

(新潟県中学校人権作文コンテスト優良賞受賞)

3年 佐藤 拓巳さん 『税と国民』

(税についての作文)

村上税務署管内納税貯蓄組合連合会長賞受賞)

3年 富樫 蒼さん

『多様な社会と向き合えるのか』

2年 齋藤 蓮心さん

『素敵な人になるために』

1年 青木 穂海さん

『今まで、言えなかったこと』



<科学研究発表> 2年 板垣 宇恭さん『どの条件が遠くへ飛ぶ? ~アルソミトラの生存戦略~』

<職場体験発表> 2年 齋藤 来輝さん『悠遊さんぼくスポーツクラブ 職場体験』

2年 富樫 杏海さん『chill-hair・第八功晴丸 職場体験』



## <吹奏楽部 演奏会>

曲目 『アイーダ凱行進曲』

『夢中』

『小さな祝典音楽』

『タイムパラドックス』

『A・RA・SHI メドレー』



# 全国学校給食甲子園 決勝

全国から1019件の応募があった全国学校給食甲子園。の中で最も応募数が多かったのが新潟県の97件だったとのことです。山北共同調理場が全国で12件しか残らない決勝に勝ち進み、12月7日に東京都にある女子栄養大学駒込キャンパスを会場に佐藤美春栄養教諭と横山和歌子調理員さんが実際に調理を行ってきました。結果は第8位に相当する優秀賞でした。また、並行して行われた別部門の食育授業コンテストでは佐藤美春栄養教諭が全国第2位に相当する優秀賞を受賞しました。地元漁業（山北鮭いプロジェクト）と連携し、未利用魚となっているワニエソを給食献立に取り入れ、SDGsの視点からも高く評価されました。おめでとうございます！



【緊張感漂う中、給食を調理】



【食育授業コンテストの動画】



【表彰式を終えて】

## 3年 絵馬贈呈式 12月18日（木）

地域コーディネーターの加藤英人様、ぬくもり工房の皆様がこれから高校入試に臨む3年生に「勝利の絵馬」を届けてくださいました。村上市森林組合様、ぬくもり工房様、さんぽく体験交流企業組合様が地元山北の木を用いて絵馬を製造してくださいました。勝木にある菅堅八幡宮でご祈拝していただいた絵馬で、「勝つ木」として験を担いだものでもあります。絵馬を受け取った後、生徒たちはそれぞれの願いを書き、高校入試という試練を乗り越えようとする決意をさらに強めたように表情から覗えました。



私たちのために絵馬を作ってくださった方の応援する気持ちを大切に受け止めて、これからも受験勉強を頑張りたいです。  
（3年 加藤 蓮介さん）  
絵馬に決意を書いたことで、頑張ろうとする自分の気持ちがはっきりとしたように感じました。  
受験に向けて頑張ります。  
（3年 齋藤大空希さん）  
絵馬に願いを書きながら抱いた意気込みを持ち続けて、これからも受験勉強を頑張ろうと思いました。  
（3年 藤原 逢斗さん）

## 全校レクリエーション「逃走中」

12月19日（金）

生徒会企画による全校レクリエーションが行われました。内容は1学期に引き続き「逃走中」。楽しみながら体を動かし、気分をリフレッシュさせる良い機会となりました。



## ～学校職員リレー紹介～

### 授業探訪

非常勤講師 村上 清人

全学級の技術科を担当しています。授業では、座学だけではなく、日常生活ではあまり使うことのない道具などを使って加工や栽培を行っています。加工や栽培の作業過程の楽しさや完成、収穫したときの達成感などを味わってもらいたいと思いながら授業を進めています。



### キラリ☆輝き人

A L T Juno Valerio

授業では、外国の文化や日常生活、日本との違いなどに関する情報を積極的に伝えています。また、毎日、給食メニューを英語に翻訳したものや外国の様々な話題を取り上げたイングリッシュボードを運営しています。英語の授業で生徒と楽しく活動し、生徒に英語を学ぶことの楽しさを感じてほしいと思っています。



栄養教諭 佐藤 美春

給食を通して、子どもたちに地元の良さを感じ、教科等での学びをさらに深めてほしいと願いながら、心を込めて献立作成や食育指導に取り組んでいます。子どもたちの「美味しい!」「楽しい!」という笑顔が毎日の大きな励みになっています。



### ～今後の予定～

12月27日（土）～1月4日（日） 学校閉庁日  
1月8日（木） 3学期始業式、3限授業  
給食なし、部活動なし  
9日（金） 3年実力テスト  
15日（木） スクールカウンセラー来校

1月16日（金） 英語検定  
19日（月） メディアコントロールウィーク～1/25  
21日（水） 私立高校入試  
27日（火） 3年三者面談～1/29 私立高校入試  
30日（金） 新入生保護者説明会13:30～