壇の岡

９月２２日（金）　第１９号
発行責任者
鮫川中学校長　角田敏文

教育目標

学ぶ心　よく学び自己を高める生徒
美しい心　心豊かで思いやりがある生徒
強い心　心身を鍛えたくましい生徒

感動をありがとう

先日行われました東西しらかわ中体連新人総合大会では、保護者の皆さんも連日応援をいただきまして、誠にありがとうございました。

スポーツとは非情なもので、最後のチャンスを生かすことができた者だけが笑うことができるのです。たまたまそのチャンスをものにしたのが相手であっただけで、そこまでの努力に優劣はありません。ですから、次のチャンスこそ自分のものにするために、努力を続けていってほしいです。

団体の部

第2位 女子バレーボール部
須藤　優空（2年）　関根　はな（2年）
関根　心桜（2年）　生田目真優（2年）
佐藤　寧音（1年）　芳賀　幸歩（1年）
水野　心海（1年）

個人の部

第5位 卓球女子シングルス
須藤菜々美（1年）

第8位 卓球男子ダブルス
永山　智晴（1年）　目黒　應春（1年）

野球・男子バレーボール・ソフトテニス・卓球男女は、善戦むなしく敗退しましたが、正々堂々と戦いました。

時間の科学

一日二十四時間という有限の資源をどう生かすかで個人の生産性は変化します。生産性を高めるというと、短い作業時間で詰め込むか時間を増やして絶対量を増やせばよいと思いがちですが、実際の生産性とは、期待される成果を出すために必要な時間をきちんと把握してこそ高められるものです。つまり、**イメージできないものは、行動に反映できないのです。**同じ時間で、生産性を高められる人とそうでない人との差は、こうした意識と行動の違いから生まれるのです。期待される成果に対して時間意識のない行動は、意志のある行動とは言えません。

限られた時間で生産性を上げるために、すぐに実行できることは、**時間の使い方を三段階「計画↓実行↓振り返り」で見直すことです。**計画とは、週単位、一日単位での計画で、柔軟性（八割程度）を残すことで計画通りに進まなくても、心（体）の負担が少なくなります。実行とは、意識ある課題への取り組みです。そして週の終わりに振り返りの時間を持ち、作業時間や内容を見直すことで、次回さらに効果的な時間の使い方へとつながります。この三つの課程において成果と時間のバランスを意識する積み重ねが大きな差を生むのです。

脳のくせ

叱ると褒めるを比べると、叱るほうが効きます。ネガティブなほうが脳に約三倍残りやすいからです。ただし、副作用も大きい相手を（壊さないことは大前提で、副作用を最低限に抑えることが優先されるので、バランスをとるために、叱ったら褒めることが大切です。

褒め方にもこつがあります。**まず褒めるのは素質・結果・成果ではなく、その行動・努力を褒めることです。**素質を褒めると、その素質よりももっと上のものが要求される場面に直面すると、チャレンジを避ける傾向が出てきます。努力を褒めていくと、難しい問題にチャレンジしたり、失敗しても果敢に挑戦し続けることができます。つまり、**結果や成績につながる行動を見つけ出して褒めることが重要なのです。**

また、一回だけ大きく褒めるより、小さくこまめに褒める方がより効果的です。最初は、立て続けに褒める必要がありますが、ある時点からは、褒めたり褒めなかったりすることで、セロトニン（幸せホルモン）の活動が高まり、次に褒められなくてもいらいらせずに頑張れるようになります。

参考文献
仕事が変わる5つの脳グセ：篠原菊紀

週の行事予定

25	26	27	28	29
月	火	水	木	金
職員会議 県南教育事務所長訪問 テスト前部活中止	テスト前部活中止	定期テスト テスト前部活中止	定期テスト 部活動中止	英語検定