



学びの庭

学校教育目標

自ら学ぶ生徒 人を尊ぶ生徒 自ら鍛える生徒

「よく動く足」、「よく書く手」、「前向きな言葉」、そして「輝く目標」

(略)さて、長い2学期も折り返し、学校に来る日があと35日間となりました。今週から三者面談が始まり、進路のことも話題になり、面談をすると、大部分の人が、やる気に火がついてくると思います。

実は、最高の成果を引き出す鍵は、皆さんの「脳」と「健康」の関係にあります。脳の働きと心身の健康は、切り離すことのできない密接な関係にあるのです。これが今朝のテーマです。

まず、良い脳の働きは、健康な体から生まれます。健康三原則は、食事、睡眠、そして運動です。運動をすると、血流が良くなり、脳に必要な酸素や栄養がたっぷり送られます。これにより集中力や記憶力、物事を計画し、実行する力が向上することは、広く知られています。これは、科学的にも証明されています。運動は、皆さんの学力や判断力を高めるための「脳のトレーニング」なのです。

では、運動の中でどのような運動が最も良いのでしょうか？私のおすすめは、「脚を鍛える」ことです。脚は、「第二の心臓」とも呼ばれ、体全体の血液循環を助けるポンプのような役割をしています。つまり、脚を鍛えることで心臓が楽になるということです。脚の筋肉を使うことで全身、そして脳への血流が格段に良くなります。よって有酸素運動（ジョギング等）を意識して取り組んでほしいです。この運動を続けることで認知機能が向上します。例えば、記憶力や思考力、判断力、言語能力です。もちろん、運動能力も向上します。私たちが当たり前に行っている二足歩行というのは、ロボットにやらせるにはものすごく高度な計算が必要です。片足になった瞬間に、瞬時に重心を計算できなければ倒れてしまうのです。さらに段差のある道を倒れずに歩くのはかなり難しいのです。これを一瞬でやってしまうのが私たちの脳の機能です。このバランス機能を鍛えることで認知機能が高まります。このことから、現在体育授業で取り組んでいる持久走、部活動のジョグ、階段の上り下り、移動の際に自転車を使わないで歩くなど、日々の生活の中で脚を意識して使うことが、脳に活力を与える第一歩です。

次に、体の健康だけでなく具体的な脳への働きかけとして、「書くことを積極的に行うこと」を勧めます。スマホやパソコンでの入力が増える時代ですが、ノートに文字を書く、メモをとるという手の動きは、非常に複雑な脳の働きを必要とします。見聞きしたことを言葉に変換して紙に書き出すことで、情報の入力、処理、出力という脳の情報処理機能のほとんどすべてを使うことになります。また、書くという行為は、頭の中のたくさんの思考の中から1つ選ぶ行為でもあり、それは、ドーパミンというやる気に関わるホルモンの分泌を促し、ストレスを軽減する効果もあるそうです。授業中に積極的にメモをとること、自分の考えを文章にまとめること、タイム君で振り返りを書くこと等は、学力向上だけでなく、楽しい学校生活につながるのです。

さらに、体や運動と同じくらい脳に大きな影響を与えるものがあります。それは、皆さんが使う言葉です。特に、ネガティブな言葉です。例えば、「どうせ無理」や「面倒くさい」、「時間がない」、「自分にはできない」といった、脳にマイナスになる言葉は使わないようにしましょう。もし失敗しても「次はどうすればできるだろう」と言葉を置き換えます。できないことを嘆くのではなく、できる方法を考えるのです。前向きな言葉は、脳内でポジティブな感情を生み出す神経伝達物質の分泌を促し、挑戦し続ける意欲を高めてくれます。言葉を意識的に選ぶことで、皆さんの脳はより強く、より前向きに変わっていきます。

最後に、脳を最高の状態に保つ究極のエネルギー源についてです。それは、「頑張ろうと思える目標を持つこと」です。人は、目標を持つと、それを達成するために必要な情報や行動を自然と探し、集め始めます。これは、脳の「報酬系」という部分が活性化し、意欲やモチベーションを高めるからです。大きな目標ではなく、やってみようと思える挑戦意欲が湧いてくる、ちょっと頑張れば達成できる目標を立ててください。目標を持つことは、皆さんの未来の可能性を信じることです。その強い気持ちで、脳に活力を与え、日々の生活を充実させてくれるのです。

最高の学習も、最高の人間関係も全ては健康な心身と脳から始まります。「よく動く足」、「よく書く手」、「前向きな言葉」、そして「輝く目標」。これらを意識して今日から皆さんが最高の自分を引き出し、大きく成長することを期待しています。(略)

(11月全校朝会校長講話より一部省略)

～ 新人スポーツ大会大里郡・深谷市予選会 ～

陸上部	【男子】1年100M・共通200M・共通400M・共通4×100MR・共通砲丸投・共通四種競技 【女子】共通800M・共通100MH・共通円盤投	県大会出場
駅伝部	【男子】5位【女子】8位	県大会出場
ラグビー部	対明戸中 惜敗/対岡部中 惜敗	県大会出場
柔道部	【男子】団体戦：惜敗 個人戦：惜敗 【女子】団体戦：3位 個人戦：2名	県大会出場
卓球部男子	団体戦：予選惜敗 (Aリーグ5校中3位) 個人戦：シングルス1名ベスト16/ダブルス1ペア3位	県大会出場
剣道部	団体戦：【男子】準優勝 予選リーグ (対幡羅中・対男会中) 突破 準決勝 (対岡部中) 突破 決勝 (対深谷中) 惜敗 熊谷代表との代表決定戦 (対玉井中) 突破 【女子】準優勝 予選リーグ (対城南中・対川本中・対男会中) 突破 準決勝 (対深谷中) 突破 決勝 (対上柴中) 惜敗 熊谷代表との代表決定戦 (対荒川中) 惜敗 個人戦：準優勝 男子1名・女子1名 第3位 男子1名・女子2名 第5位 男子1名 ベスト8 女子1名	県大会出場
女子バレー部	予選リーグ (対深谷中・対男会中) 突破 決勝トーナメント (対深谷バレーボールクラブ) 惜敗	
バスケ部男子	対幡羅中 惜敗	
バスケ部女子	対深谷中 惜敗	
テニス部男子	個人戦：1回戦突破 団体戦：初戦惜敗	
テニス部女子	個人戦：1回戦突破 団体戦：初戦惜敗	

校内音楽会「唯一無二
～心に残る永遠 (とわ) のハーモニー～」

10月17日(金)に校内音楽会が開催されました。素晴らしい歌声が響き合い、学年の枠を越えて合唱を通じた学び合いになりました。各クラスが合唱を通して絆を最高の形で表現できました。
3年1組が学校の代表として29日(水)の町内音楽会に出場しました。また、11月19日(水)の北部東地区音楽会(江南ピピア)に出場します。



第38期生徒会

10月14日(火)、第37期生徒会役員から、第38期生徒会役員への引き継ぎが行われました。より良い寄居中を目指し、岸会長から船橋会長へ歴代の想いが引き継がれます。



第38期新生徒会役員に「任命証」

1年間、寄居中学校と生徒の更なる発展・活躍のため頑張ります！

3校合同あいさつ・花いっぱい運動

10月21日(火)寄居中、寄居城北高、桜沢小の代表生徒とPTAが連携し朝のあいさつ運動を実施しました。放課後は地域貢献花植え活動に取り組みました。花いっぱいの鉢植えは寄居中学校区の4つの郵便局に飾っていただきます。



11月行事予定

日	曜日	行事(11月)
1	土	彩の国教育の日 よりE・土曜塾
2	日	
3	月	文化の日
4	火	第3回3年実力テスト
5	水	3者面談⑤ フリー参観 赤ちゃんととの交流(3年)
6	木	3者面談⑥ フリー参観 PTA交通安全指導
7	金	深谷市・寄居町一斉授業研究会(特別日課・午前2時間授業)※給食なし 食育の日 更生保護女性会あいさつ運動
8	土	よりE・土曜塾
9	日	
10	月	職員会議(11月)
11	火	生徒朝会(図書委員会) 性に関する講演会(1年) 赤ちゃんととの交流(3年)
12	水	音楽会DVD集金日(朝)
13	木	生徒会の日
14	金	県民の日
15	土	
16	日	
17	月	学年会議
18	火	薬物乱用防止教室(全学年) 赤ちゃんととの交流(3年)
19	水	北部東地区音楽会 (寄居小・寄居中・鉢形小出場)
20	木	3年期末テスト 人権教育発表(鉢形小)
21	金	3年期末テスト 安全点検日
22	土	よりE・土曜塾
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	全校朝会 校内研修 ※給食あり 部活中止 (特別日課/1・3年4時間/2年5時間)
26	水	集会所学習 部活中止
27	木	集会所学習(閉級式) がん教育講演会(全学年) 部活中止
28	金	学校運営協議会(寄居小) 部活中止
29	土	よりE・土曜塾 部活中止
30	日	部活中止
行事(12月)		
1	月	1・2年期末テスト 部活中止
2	火	1・2年期末テスト 部活中止
3	水	1・2年期末テスト 部活中止
4	木	資源回収事前指導 部活中止 PTA交通安全指導
5	金	学年会議
6	土	資源回収 よりE・土曜塾
7	日	

【年末までの主な予定】

- 12月12日(金) 令和8年度新入生説明会・部活見学
- 12月15日(月) 寄居町道徳講演会(寄居中会場)
- 12月19日(金) 給食最終日(17日：寄居町70周年記念給食)
- 12月19日(金)～23日(火) 期末短縮
- 12月23日(火) 寄居ふるさと探究学 町長への提言
- 12月24日(火) 2学期終業式 (寄居中会場)



校内の桜 伐採のお知らせ

本校校地内の桜は老木化が激しく、一部は「クビアカツヤカミギリ」(特定外来生物)による被害を受けております。今後倒木の危険性もあります。つきましては、生徒の安全確保のため、3学期に伐採を計画しておりますので、お知らせいたします。本校卒業生の皆さまで当時の植樹や記念樹の情報をお持ちの方は、中学校までお知らせ下さい。