

教育理念 「高い志 科学する心 未来を拓く力」



ローレル



県立日立第一高等学校
附属中学校
学校だよりNo. 71
平成30年1月11日
生徒数238名

教育目標：豊かな人間性と高い知性を有し、日本そして世界の未来を拓く次代のリーダーを育成する。



1月

網様体賦活系（通称RAS）の活用法

校長 村田 一弘

1月9日の集会で、昔から「一年の計は元旦にあり」と言われていますが、近年の脳科学の成果からも、計画を立てることの有用性は証明されているという話をしました。

アラン・ピーズ&バーバラ・ピーズ（2016年）によると、やりたいことを成し遂げられるかどうか、理想の自分になれるかどうかは、まず、何をやりたいのか、何が欲しいのかをはっきりさせることが一番重要で、それさえ決まれば、あとは、皆さんの脳に備わっている網様体賦活系（通称RAS）が、皆さんを導いてくれるというのです。

ここでは、この本に書いてあった RASの活用法のポイントをいくつか紹介したいと思います。

1 考えたことや思いついたことを紙に書く

興味をひかれたこと、面白そうだったことは何でも紙に書きましょう。自分で切り捨ててはいけません。このリストを眺めているうちに、本当に自分が欲しているものが何なのかははっきりするそうです。

2 小さく切り分けて期限を切る

目標が定まったら、目標を一口サイズに切り分け、一度に一口分ずつかたづけましょう。まず行動することが大事です。

3 自己暗示と視覚化を活用する

目標は達成できると自分が信じない限り、絶対達成できないし、自分で限界を決めてしまえば、その限界は決して越えられません。（茂木先生もおっしゃっていましたね）自分を否定するようなことは言うてはいけません。これからは、否定的な言葉が口から出るたびに「肯定的な言葉」で言い直しましょう。

まとめると、達成しようと決めた目標を（肯定的な言葉で）紙に書き、本当に達成したいと思っている目標について期限を設ければ、あとはRASが君たちを目標に導いてくれるということです。附属中の皆さん、まず、目標をリストアップしましょう。

「頭の中で考えたことを、心から信じられるなら、人はそれがどんなことでも達成できる」
ナポレオン・ヒル（1937年）

※ 引用文献：「自動的に夢がかなっていくブレイン・プログラミング」／アラン・ピーズ&バーバラ・ピーズ（サンマーク出版）



★ 冬休みが明け、学校が始まる！

今年度は、例年になく17日間と長い冬休みでした。1/9の朝の登校時には、元気に挨拶が交わされ、これまで静まりかえっていた校舎がぱっと明るくなり活気づきました。1校時に行われた体育館アリーナでの校長講話では、生徒の熱心に聞き入る様子から、新しい年を迎え、新たな思いなど目標を抱く姿がうかがえました。今年も、どんな活躍をするのか楽しみです！



校長講話



校長講話後の学級活動の様子



書き初め



1/11登校後の教室の様子

★ SSH中間発表会開催（12/20）

中高一貫校である本校ならではの行事に、SSHに伴う行事があります。6月に行われた「科学講演会」に続き、12月に行われた「SSH中間発表会」がそれに当たります。

「SSH中間発表会」では、高校生の発表とともに、中学生の発表として「宮田川の水質と生物」（市、県北地区展金賞、県展展覧作品）を、3年 南 佳汰さん、2年 小川 健巳さんが行いました。前々日に行ったリハーサルの反省点をすべてクリアし、現地調査中のエピソードを交えながらメリハリのある堂々とした発表でした。高校生にはないあどけなさも好感度アップに貢献していました。発表後の質問への受け答えからは、研究成果の裏付けとなる地道なデータの蓄積や基盤となる知識の豊富さ、取組の奥深さが垣間見られ、研究に向かう姿勢にも感動させられました。運営指導員の先生方からも、お褒めの言葉をいただきました。このような経験を積むことができ、よさを共有し合える場が、生徒の成長を加速させることと思います。

午後には、学校に戻り、3年生全員によるポスターセッションが行われました。参加した2年生や高校生等に、笑顔で楽しそうに研究内容を伝えていました。こちらも、運営指導員の先生方は、生徒が見せる姿にうれしさを感じ、皆口をそろえて褒めていました。



市民会館での発表の様子



学校でのポスターセッションの様子

◇ 来月（2月）の主な予定 ◇

2日（金）第3回PTA総務委員会	15日（木）第4回定期考査
3日（土）いばらきっ子郷土検定県大会参加	16日（金）第4回定期考査
8日（木）委員会	18日（日）第3回英語検定（二次）
10日（土）入学予定者説明会	21日（水）SSH科学研究成果発表会
11日（日）建国記念日、12（月）振替休日	24日（土）授業参観、PTA懇談会（1年）