

## 6月28・29・30日 1学期末テスト!!

期末テストまで5日となりました。中間テストの反省のもと、自分の課題克服に向け取り組んでいますか。

校外学習、体育大会と大きな行事にしっかりと取り組み、成果をあげてきた皆さんです。学習面でもお互いに切磋琢磨し、頑張りたいと思います。

学力においても『集団の力』が大きく影響します。各学年・学級がしっかりと授業、家庭学習に取り組み、集団のレベルを高め、一人ひとりの学力も高めていってください。

今、皆さんと同じ年代の人たちが様々な分野で活躍しています。中学生棋士・藤井聡太四段（14歳）は、デビューから無敗の28連勝を達成し、歴代タイ記録に並びました。卓球界では、張本智和選手（13歳）がリオデジャネイロオリンピック・卓球男子団体で銀メダル、男子個人で銅メダルの水谷隼選手を破り、世界選手権でベスト8に輝きました。大きなプレッシャーの中で戦う選手たちは、どのようなトレーニングをしているのでしょうか。テストを前にプレッシャーを感じている人も多いと思いますが、2008年、北京オリンピックの水泳競技で大活躍した北島康介選手のメンタルトレーニングを担当した、脳神経外科医・林成之教授の「勝負脳」について紹介します。

「勝負脳」というのは、プラス思考で物事が考えられる人の脳です。人間の体は、脳からの命令で動きます。この命令がしっかり伝われば100%以上の力が発揮できますが、不安や心配事があるとうまく命令が伝わりません。「勝負脳」の鍛え方は次のとおりです。



### 1. 否定語を使わない

「しんどい」とか「もう無理」というような否定的な言葉やネガティブな言葉を使うと、意欲が低下し、脳が活性化しなくなって脳の働きの効率を悪くしてしまいます。

### 2. 素直であること

勝負強くなるためには、素直であることが大切です。なぜなら、素直な性格は「集中できる力」を生み出すからです。勝負の場面でも集中することで一切の迷いがなくなるため、実力以上の力を発揮できるようになります。

### 3. 目的と目標を区別すること

目的とは最終的に到達したい成功イメージ、目標とはその目的を達成するための具体的な行動です。1つの目的を達成するためには、いくつもの目標を掲げて、その具体的な解決法を実行する必要があります。そして、目的を達成するまで全力でやりきる。それが成功するための秘訣です。

また、人に感謝したり、親切にしたりすることで、自分に自信が持てるようになる物質が体の中で作り出されることがわかっています。つまり、感謝する心・親切にする心が脳を活性化し、スムーズな脳の働き、体の動きを生み出すそうです。「玉出中学校生徒10カ条」の『常に感謝の気持ちをもって活動する』を実践しましょう。

## 3年生 高校出前授業・高校説明会（私学）

6月17日（土）の土曜授業において、3年生は私立の清明学院高等学校（数学・国語）、浪速高等学校（英語・理科）、昇陽高等学校（パティシエ・福祉）、大阪産業大学附属高等学校（英会話・理科）の先生方に来ていただき、1・2時間目に高校出前授業、3時間目に高校説明会に取り組みました。

1・2時間目は、それぞれが希望する学校の教科を選択し、高校の先生から授業を受けました。はじめ、子どもたちは緊張していましたが、体験的な内容の授業を通して、楽しく高校の先生の授業を受けていました。

3時間目の「高校説明会」では、4校の中から希望する2校を選択し、各校の進路担当の先生方から学校の特色を聴かせていただき、進路決定に向けたアドバイスなどもしていただきました。パンフレットやパソコンの映像を見せていただきながらの説明に、子どもたちは、高校進学への意識が高まったようです。また、多くの保護者の方にも参加していただき、親子で高校説明会を聴いていただきました。

これから体験入学や高校説明会が各校で行われます。しっかりと情報を集め、自分の進路決定に活かしてください。

また、7月6日（木）には、公立高等学校（住吉商業・今宮工科・都島工業・南）の出前授業、高校説明会を実施します。その後、本校の進路指導主事より、今後の進路日程や入試のシステムについて説明する「進路説明会」も開催しますので、ぜひご参加ください。詳細は、次の「玉中だより7月号」でお知らせします。

## 1・2年 人権平和学習講演会 元海軍兵・瀧本邦慶氏

### 「私の戦争体験 今、若者に伝えたいこと」

6月21日（水）5・6時間目、1・2年生は体育館において「人権平和学習講演会」を実施しました。講師には、海軍航空整備兵として太平洋戦争に参加した瀧本邦慶さんにお越しいただき、貴重な戦争体験のお話を聴かせていただきました。

瀧本さんからは、戦争当時の世相、ミッドウェー海戦で航空母艦・飛龍に乗船し奇跡的に生還できた話、南太平洋のトラック諸島に転戦し多くの仲間が餓死していった話など、ご自身の体験を95歳とは思えない迫力ある語り口で子どもたちに語っていただきました。最後に、戦争の愚かさや悲惨さ、命の大切さ、自分で考え正しい判断力を身につけることの大切さなど、今の若者達に伝えたい熱い思いを伝えていただきました。講演後に、子どもたちからの質問に答えていただき、生徒代表のお礼の言葉で講演会を締めくくりました。

講演会の司会進行、あいさつ、正門から体育館までの送り迎えも各クラスの学級代表が役割を決めて取り組んでくれました。聴く態度も含め、子どもたちの成長も感じる講演会となりました。

