

「やる気」を起こすコツ

校長 霜田泰徳

42日間の夏休みが終わりました。まだまだ日中は残暑が厳しく熱中症対策は欠かせませんが、夏休み前に緑鮮やかだった学校周辺の田んぼもすっかり稲刈りを終え、吹く風にも秋の気配が感じられるようになってきました。新型コロナの7度目の流行が急拡大し、個人懇談の延期や部活動の休止、さらに3年生は高校体験学習の中止など、突然の予定変更をお願いしました。生徒たちばかりでなく、保護者の皆様にもご理解ご協力いただき、心から感謝申し上げます。まだまだ油断はできませんが、基本的な感染対策に努め、生徒たちにとってより良い学びとなるよう教育活動を行ってまいります。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。

さて、生徒の皆さんは、普段よりも自由な時間が多い夏休みをどのように過ごしていただいでしょうか。夏休み前に立てた目標は達成できたでしょうか。夏休みの終わりが近づいてようやく「やる気」にエンジンが掛かり、やっとの思いで宿題を仕上げたという人もいるかも知れませんね。

ところで、この「やる気」について、ある脳科学者の研究によると、自分が「今からやるぞ」と思って、すぐにその気になれるものではないということが明らかになっています。

では、「やる気」を起こすコツは何か。ズバリ、次の4つ。

- ①体を動かす（気分が乗らなくても同じ時間に始める など）
- ②いつもと違うことをする（部屋を掃除して雰囲気を変える など）
- ③ほうびをあたえる（頑張ったらおいしいものを食べる など）
- ④なりきる（必要な道具を用意してカタチから入る など）

ただ、人間の脳は、自分を守るために刺激になれやすいというしくみを元々持っていて、いわゆる「三日坊主」になりやすいようにできていることもわかっています。ですから、この4つのコツをうまく組み合わせることで適度に脳を刺激し続け、「やる気」を起こす習慣を身に付けることが肝心です。

今日から9月、前期の締めくくりの月です。2週間後には期末テストが始まります。夏休み気分がなかなか抜けなくて、「やる気」が起きないという人がいるかも知れませんが、参考にしてがんばってくれるとうれしいです。

「やる気」がなくても、とりあえず始めてみれば「やる気」は後から湧いてくる。さあ、まずは体を動かすこと、行動に移すことから始めましょう！

9月の行事予定

1日 (木)	確認テスト
2日 (金)	確認テスト
14日 (水)	期末テスト
15日 (木)	期末テスト
16日 (金)	期末テスト
19日 (月)	敬老の日
20日 (火)	専門委員会
21日 (水)	代議員会
23日 (金)	秋分の日・郡市陸上大会
26日 (月)	金曜日課
29日 (木)	3年高校進学説明会
30日 (金)	英検・月曜日課



栄光の記録

○第76回徳島県中学校総合体育大会	ソフトボール女子	準優勝	阿南中学校
	水泳	優勝	山口 叶音
		優勝	山口 叶音
	バスケットボール女子	第3位	阿南中学校
	卓球	第3位	阿南中学校
	空手	第2位	阿南中学校
	柔道	準優勝	長坂 航希
		第3位	請田 和花
○第33回徳島県中学校陸上競技大会	男子2年100m	第1位	玉谷 陽
	男子走幅跳	第1位	金徳 陽
○第68回全日本通信陸上競技徳島大会	男子2年100m	第3位	玉谷 陽
	男子走幅跳	第2位	金徳 陽
○第70回全国吹奏楽コンクール徳島県大会	中学校A部門	金賞	阿南中学校
○令和4年度徳島県学校合奏コンクール	中学校の部(和楽器部門)	銀賞	阿南中学校
○第65回阿南市中学校陸上競技大会	男子100m	第1位	金徳 陽
	男子200m	第1位	玉谷 陽
	男子110mハードル	第3位	上竹 悠太
	男子走幅跳	第2位	金徳 陽
	男子棒高跳	第3位	中野 智允
	男子4×100mリレー	第1位	玉谷 陽 金徳 陽
			大東 司 豊川 天道
	2年男子100m	第1位	豊川 天道
	女子100mハードル	第2位	荻野 里帆
	女子走高跳	第1位	荻野 里帆
	女子走幅跳	第1位	島原 怜愛
	女子走幅跳	第3位	岡本 日菜子
	1年女子100m	第2位	久米 心怜
	2年女子100m	第1位	大野 帆乃佳
	学校対抗 男子の部	第3位	阿南中学校
	学校対抗 フィールドの部	第3位	阿南中学校
○第68回青少年非行防止並びに少年の主張阿南那賀中学校生徒弁論大会		最優秀賞	讃岐 優奈
○第26回WAJIKIカップ中学生ソフトテニス大会	女子団体	準優勝	阿南中学校
○第26回WAJIKIカップ中学生ソフトテニス大会	女子団体交流リーグ戦	優勝	阿南中学校
○第26回WAJIKIカップ中学生ソフトテニス研修会	女子団体下位トーナメント戦	優勝	阿南中学校
○第70回全国吹奏楽コンクール四国支部大会	中学校A部門	銀賞	阿南中学校

