

◆学校教育目標◆

高い知性
豊かな情操
たくましい体



二中だより

◆町立学校教育目標◆

ふるさと岩内を愛し、
志高く夢の実現に向
かう子供

岩内町立岩内第二中学校 〒045-0024 岩内町字野東41番地 ☎0135-62-0289

「運動で脳を活性化し、学びを深めよう」

岩内第二中学校 校長 庄司真人

みなさん、こんにちは。

早いもので、今年も残り一か月余りとなりました。

3年生のみなさんは、勉学や部活動で素晴らしい成果を収め、学校生活の集大成へと進みつつあります。1・2年生のみなさんも運動部や文化部で活躍する姿が印象的で、私たち教職員一同、みなさんの努力と成長を大変誇らしく思っています。

さて、今日はその「成長」をさらに加速させるために、ぜひ知ってほしい「運動脳」についてお話しします。

私が最近読んだスウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン氏の著書『運動脳』には、運動が脳に与える驚くべき効果が科学的に解説されています。特に、たった5分のウォーキングやランニングが私たちの脳に大きな影響を与えるという研究結果は、非常に興味深いものでした。

ハンセン氏はこう述べています。

「子どもが潜在的な能力を存分に発揮するには、身体を活発に動かさなくてはならない。」

つまり、ただ机に向かうだけでなく、体を動かすことで、学習効果を大幅に高めることができるのです。たとえば、毎日たくさん歩いた子どもたちは、歩く量が少なかった子どもたちに比べてストレスを感じにくく、精神状態が安定していることが確認されています。さらに、12分間のジョギングで「読解力」や「視覚的注意力」が向上し、その効果が1時間近く続くという研究結果もあります。たった4分間の運動でも集

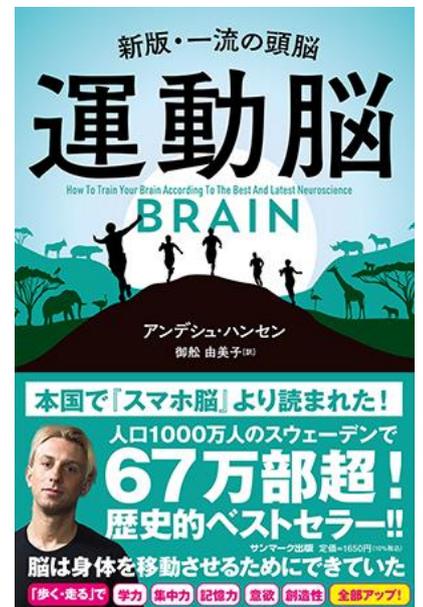
中力が高まり、気が散りにくくなるのが科学的に証明されています。

これらの研究結果は、「学び」と「運動」が深く結びついていることを示しています。授業の前に5分間のウォーキングを取り入れる、放課後に軽い運動をするなど、日々の生活の中で少し体を動かすだけでも、潜在的な能力を引き出し、学びの質を向上させる効果が期待できます。

また、運動は心の健康にも大きな影響を与えます。ストレスを軽減し、精神的な安定をもたらすことで、学びへの意欲や集中力が自然と高まります。1・2年生のみなさんはテスト期間、3年生のみなさんは高校受験という大切な時期を迎えますが、そんな時こそ運動がその負担を軽減し、心身を整える助けになるでしょう。

みなさんの毎日をより充実させるために、ぜひこの「運動脳」の考え方を日々の生活に取り入れてみてください。

小さな運動の積み重ねが、みなさんの未来をより明るく、豊かなものにしてくれるはず。これからも、みなさんが心身ともに健やかに成長し、充実した学校生活を送れるよう、私たち教職員一同全力で応援していきます。



 **二中ホームページ**
学校だよりや二中の活動を載せておりますので、是非ご覧ください。

1 2月行事予定

週	日	曜	学校行事	学年	給食	日課	備考
1	1	日					
2	2	月	全校朝会 三者面談・個別懇談③	全	○	14:25	放課後 学習会
	3	火	三者面談・個別懇談④ 食育指導 2年生	全	○	14:25	
	4	水	三者面談・個別懇談⑤	全	○	14:25	放課後 学習会
	5	木	会議日 給食費口座振替日(再)	全	○	14:25	放課後 活動中止
	6	金	三者面談・個別懇談⑥	全	○	14:25	
	7	土					
	8	日					
	3	9	月	三者面談・個別懇談⑦	全	○	14:25
10		火	三者面談・個別懇談(予備日) 食育指導特別支援学級	全	○	15:25	放課後 活動中止
11		水	第3回特別支援合同学習会	全	○	15:25	放課後 活動中止
12		木	会議日	全	○	14:25	放課後 活動中止
13		金	西小6年生登校日	全	○	15:25	放課後 学習会
14		土					
15		日					
4	16	月	参観日(授業のみ)	全	○	15:25	放課後 学習会
	17	火		全	○	15:25	
	18	水		全	○	15:25	放課後 学習会
	19	木	会議日	全	○	14:25	放課後 活動中止
	20	金	大掃除	全	○	15:25	
	21	土					
	22	日					
5	23	月	2学期終業式	全		11:45	放課後 活動中止
	24	火					
	25	水					
	26	木	給食費口座振替日 北海道中学バスケ新人南大会(石狩)				
	27	金	北海道中学バスケ新人南大会(石狩) 北海道中学選抜卓球大会(帯広)				
28	土	北海道中学バスケ新人南大会(石狩) 北海道中学選抜卓球大会(帯広)					
29	日					部活動 中止	
6	30	月					部活動 中止
	31	火					部活動 中止
備考	12月29日(日)~1月5日(日)…学校閉庁日(年末年始休業)						

2 学年総合的な学習公開研究会

10月31日(金)に後志管内の先生方が100名ほど集まり、総合的な学習の時間の公開研究会が行われました。体育館で大勢の先生に囲まれながらの授業でしたが、2年生の生徒たちにとっては滅多にない経験で緊張したと思いますが、一生懸命取り組んでいました。ありがとうございました。



特別支援学級販売会実施

11日(月)にラッキー岩内店の一角をお借りして特別支援学級販売会を実施しました。コースターやマルチケース、箸置き等を製作し、販売学習としてたくさんの方々に購入していただきました。ご協力いただいたラッキー岩内店やお声がけやご購入いただいた皆様、大変ありがとうございました!



各部活動結果のお知らせ

《卓球》

- 第52回後志少年少女卓球大会
女子団体 第3位 男子 1回戦敗退
- ※ 女子団体全道大会出場決定!!
12月27日(金)~ 帯広市にて



《バスケットボール部》

- 第2回山下杯バスケットボール大会兼中学新人大会
南大会小樽地区予選会
女子 第1位 男子 2回戦敗退
- ※ 女子全道大会出場決定!!
12月26日(木)~ 石狩市にて

《バレーボール部》

- 第41回後志中学秋季バレーボール選手権大会
女子 予選敗退 男子 第3位

《バドミントン》

- 後志中学校バドミントン大会新人戦
男子シングルス 優勝 近江 来生(1-1)
- ※ 全道大会出場決定!!
1月9日(木)~ 旭川市にて

《美術部》

- あしがらアートの森 2024 世界は一つの美術展
銀賞「地元の空」 佐竹 穂乃花(3-1)