

神中しーぶん

平成28年
3月7日

神原中
不定期30号

脳は筋肉だ!!

—受験に勝つ、メンタルトレーニング—

去る二月十二日(金)の五・六校時、三年生を対象にメンタルウェルネストレーニング協会の島袋松秀氏による講話がありました。

「受験に勝つメンタルトレーニング」という内容での講話です。その中で、特に印象に残った言葉が「脳は筋肉である」というものです。

当然、筋肉は誰でも鍛える事ができます。鍛えれば鍛えるほどに良くなっていくという事です。一・二年生の皆さんは、受験までに

あと一年間もしくは二年間あります。その間、脳を鍛え上げていったら、きっと飛躍的に伸びていきます。

また、脳は誉められたり、新しいことへ挑戦する事が好きです。そういう場面になると、ドーパミン等が分泌されてきます。

それと、学習した事は脳の中に記憶されます。テスト等にて良い結果を出すためには、「記憶されている事をいかにして引き出すか」というのがポイントになります。そのためには、脳細胞同士を結びつけるネットワークを広



3月行事等

- 1日 全体朝会 安全点検
- 3日 小中情報交換会
- 4日 次年度準備全体会⑮
- 7日 火の授業
- 8日 学年朝会 月の授業
学級編制①
受験場確認
- 9日 高校受験(国・理・英)
学級編制②
- 10日 高校受験(社・数・面)
卒業式前々日準備
夜間街頭指導
- 11日 卒業式前日準備
夜間街頭指導式
- 12日 第55回卒業式
- 14日 代休
- 15日 生徒会朝会
- 16日 人権放送⑨
高校一般合格発表会
生徒会専門委員会
- 17日 職員会議
- 18日 職員会議
- 22日 学年朝会
- 24日 大清掃
- 25日 修了式・離任式
- 28日 書類点検
- 29日 書類点検
- 30日 書類分類
- 31日 新年度準備

受賞おめでとう

- ☆第54回全沖縄児童生徒書き初め展
銅賞…島袋希扇②
砂辺海里②
- ☆日本漢字能力検定(合格者)
準二級…赤嶺優実②
根路銘紳②, 宮城優真②
浦崎永都①, 浦崎永壮①
三級…奥平結花②
金城晴奈①,
四級…城間祥希②
阿波連季里①, 喜納清夏①
喜舎場すいみ①
金城穂奈佳①
渡眞利峻斗①, 嘉数 奏①
鍋田愛華①, 古堅茉由子①
- ☆第38回那覇地区中学校新人卓球競技大会
優勝…高山朝華②
準優勝…諸見里彩②



一・二年進路学習会

去る三月四日(金)五・六校時に、高合格内定生徒・豊見城高校の長濱校長先生の講話による進路学習会が行われました。

三年生の話しの中で、特に日頃から意識して取り組んできた内容が次のようなことでした。

- ①英検・数定・漢検などの資格取得
 - ②日頃の学習態度
 - ③日頃の提出物
 - ④日頃の身なりや言動に注意
 - ⑤時間の使い方
 - ⑥遅刻や欠席
 - ⑦得意な事を伸ばすとともに、苦手なことから逃げない
 - ⑧過去問を解く
- などのようなことを述べています。質疑応答では、①生徒指導を受けた事がありますか? ②評定はどのくらいですか? ③どのような資格を持っていますか? などの質問がありました。



その緊張等を和らげ集中する一つの方法として、「背筋を伸ばし、鼻で息を吸い、ゆっくりと長めに口から吐いていく」、「一点を集中して見る」ことなどがあります。

最後に、脳にとって、一日の出来事を振り返り、「良かった」「ありがたそう」と思う事が大切であるともいっています。