

生徒がつくる体育祭 ブレイズ始動



10月の体育祭に向けて、有志が集まり、実行委員会「ブレイズ」を立ち上げました。今年の体育祭はブレイズが中心になって企画し運営していきます。

【ブレイン】①「脳」「知能」

②ある分野やプロジェクトにおいて、知識やアイデアを提供し、戦略や方針を立案する役割を担う人物。

睡眠とゲーム・スマホとの相関は？

7月10日(水)に全校生徒を対象に、「睡眠時間やゲーム・スマホの利用時間等」についてのアンケート調査を行いました。結果から、睡眠時間とゲーム・スマホの利用との間に相関が見えてきました。

【睡眠時間について】

まず、中学生に必要な睡眠時間は何時間でしょうか？

米国睡眠医学会は、中学生に必要な睡眠時間について、8～10時間を推奨しています。

本校生徒の平日の睡眠時間は図1のとおりです。半数以上の生徒が8時間未満でした。8時間の睡眠を確保するためには、逆算すると23時前に寝る必要があります。本校生徒の平日の就寝時刻は図2のとおりです。23時より前に就寝している生徒は半数強でしたが、それ以降まで起きている生徒も半数近くいるようです。

【ゲーム・スマホの利用時間について】

次にスマホ等の使用目的は図3のとおりです。約半数が動画視聴、約25%がゲームでの利用でした。

スマホやゲーム機の平日の使用時間は図4のとおりです。約半数の生徒が、帰宅後ほぼ全ての時間をスマホやゲーム機の使用に費やしているようです。

以上から、スマホやゲーム機等の使用により、睡眠時間が削られていることが推測できます。メディアの使いすぎによる睡眠不足や、依存、トラブル等、子供の成長に心配なことはたくさんありますね。ご家庭でもスマホやゲーム機の使い方を話し合ってみてください。

図1

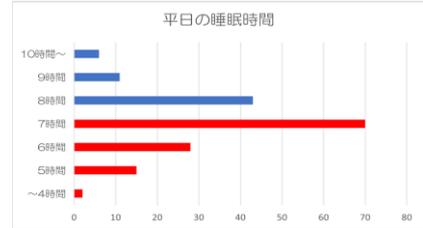


図2

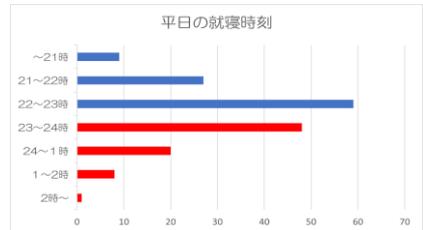


図3

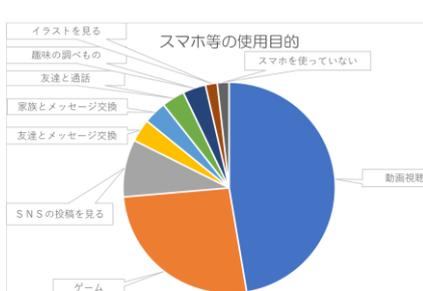
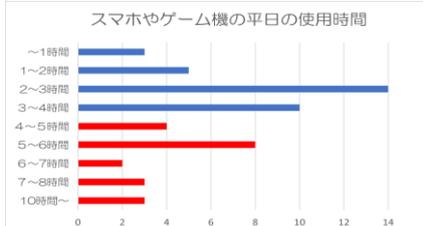


図4



非認知能力

目に見えにくい、人の心や社会性に関係する力など



認知能力

数値で表せる能力：学力検査の学力、知能検査のIQなど

これまで学校では、数値で表せる学力などの「認知能力」が重要視されてきましたが、今、「非認知能力」の重要性が叫ばれています。**非認知能力**とは、知能検査や学力検査では測定できない能力を意味しています。具体的には、**やる気、向上心、忍耐力、思いやり、協調性、社交性、自制心**など、人の心や社会性に関係する力です。自分を動機づけて高めようとしたり、自分の感情をコントロールしたりしながら、自分も他の人も大切にできる非認知能力をのばしていくことが、変化の激しい社会のなかで求められています。

もちろん、学力などの認知能力を否定するものではなくて、どちらも大切なので、両方の能力を伸ばしていきましょうということです。

夏休みには体験を！

では、どうしたら非認知能力を高めることができるのでしょうか？ひとつの例として、子供の頃の体験があげられます。

国立青少年教育振興機構の調査では、子供の頃の体験が豊富な人ほど、大人になってからのやる気や生きがい、モラルや人間関係能力などの資質・能力が高い傾向があり、さらに大人になってからの年収も高い傾向にあることが報告されています。

ぜひ、夏休みに自然体験や友達との遊び（ゲーム以外）、地域活動、家族行事、手伝い等に意識的に取り組んでみてください。

非認知能力が高い人は、

- ・目標に向けてコツコツと粘り強くがんばれる。
- ・他者を思いやり、仲間と信頼関係を築き、協力できる。
- ・自分を大切にし、自信を持ち、前向きな気持ちができる。

非認知能力が低い人は、

- ・忍耐力がなく、すぐにあきらめてしまう。
- ・自己中心的で、協調性がない。
- ・自分に自信がなく、後ろ向きに考えてしまう。



日	曜	行事・その他
1	木	安全点検日
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	関東中学校体育大会
7	水	関東中学校体育大会
8	木	関東中学校体育大会
9	金	関東中学校体育大会
10	土	関東中学校体育大会
11	日	【山の日】
12	月	【振替休日】
13	火	行事を持たない週
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	おうら祭
19	月	
20	火	
21	水	戦没者追悼式
22	木	
23	金	町教職員研修
24	土	郡新人水泳大会
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	始業式・自転車点検
29	木	
30	金	3年実力テスト④ 1、2年確認テスト
31	土	

今年は登校日が
ありませんよ！

