

キラリ



「休校中の過ごし方」 ～ピンチをチャンスに変える!～ ”中学校での生活を意識して「準備」をしていこう!”

シリーズ「休校中の過ごし方」では、ピンチをチャンスに変えるような発想で、休校中の過ごし方を考えていきます。

今回のテーマは、「**中学校での生活を意識して「準備」をしていこう!**」です。

下の表は、標準的な中学生の生活パターンです。

家庭	6:00～	起床/朝食/登校
学校	7:30～8:00	部活動の朝練習 (7:20登校)
	8:15～8:20	健康観察 (朝練のない生徒は、8:15登校)
	8:20～8:45	朝読書/朝の学活
	8:50～9:40	1時間目
	9:50～10:40	2時間目
	10:50～11:40	3時間目
	11:50～12:40	4時間目
	12:40～13:15	給食準備/ 給食
	13:15～13:40	昼休み
	13:40～14:30	5時間目
	14:40～15:30	6時間目
	15:30～15:45	清掃
	15:50～16:00	帰りの学活
	16:20～18:15	部活動 (4月～9月の場合)
～18:30	完全下校	
家庭	19:00～21:00	帰宅/夕食/風呂/自由時間 (勉強時間)
	21:00～22:00	自由時間 (勉強時間)
	22:00～	就寝 (遅くとも23:00までには就寝しましょう)



・・・**忙しい!**と思いませんか?

この忙しさを乗り越え、中学校生活になじむために必要なものとは何でしょう?

(1) それはズバリ「体力」です。

日本では、昔から「精神力」を重視する傾向があります。「苦しくても、強い精神力で乗り切れ！」という具合です（笑）。

けれども、「**体力が落ちる(疲れる)**」から「**精神力も落ちる(頑張りきれない)**」のであって、体力があれば精神力を補うことができます。

毎年、新1年生は「ヘトヘトになって家に帰ってくる」という話を聞きます。また、「家で勉強をしたいのだけれども、疲れて眠くなってしまう」という話も耳にします。中学校の生活になじむためには、「**体力の向上**」が必要ということです。

感染症対策として「3密」にならないようにする配慮も必要となり、難しいところもありますが、各自が出来る範囲で体力の向上に取り組んで欲しいと思っています。自主勉強の一環（体育）として、トレーニングメニュー（筋トレ、縄跳び、ランニング等）を考えて取り組むのも良いかもしれませんね。



(2) 2つ目、それは「習慣化」です。

「辛いなあ。大変だなあ。」と感じるのは、『習慣化』されていないからです。

「**習慣化**」されてしまえば、苦しくなくなります。

今の皆さんの生活は、残念ながら規則正しいものとは言えない状況にある、と予想されます。**このまま授業再開となれば、多くの生徒が中学校の生活になじむまでに「苦痛」を感じることになる**と思います。可能な限り、「正常な日常」に合わせた生活スタイルを心がけて欲しいと思います。

具体的には・・・

- ①決められた就寝時間、起床時間、昼食の時間で生活する。
- ②勉強時間（月～金は、毎日2時間以上）、運動の時間、を設ける。
- ③ゲーム等の余暇の時間は、時間を決めて行う。（最重要課題！）

小学校からの生活スタイルが大きく変化する中で、それに対応するまでに努力が必要になります。この休校期間を有意義に使って、少しでも中学校の生活に「**穏やかに着陸(移行)**」できるように、しっかりと準備をしておきましょう。



最後になりますが、**中学校の生活には間違いなく小学校にはない「楽しさ」があります**。中学校の再開を楽しみに待っていてください。

伊勢崎市立第三中学校
第1学年通信
令和2年4月27日(月)
休校期間臨時号No.3

キラリ



「休校中の過ごし方」 ～ピンチをチャンスに変える!～ ”中学校での生活を意識して「準備」をしていこう!”

シリーズ「休校中の過ごし方」では、ピンチをチャンスに変えるような発想で、休校中の過ごし方を考えていきます。

今回のテーマは、「**中学校での生活を意識して「準備」をしていこう!**」です。

La siguiente tabla muestra los patrones de vida estándar de la escuela secundaria.

家庭	6:00～	起床/朝食/登校
学校	7:30～8:00	部活動の朝練習 (7:20登校)
	8:15～8:20	健康観察 (朝練のない生徒は、8:15登校)
	8:20～8:45	朝読書/朝の学活
	8:50～9:40	1時間目
	9:50～10:40	2時間目
	10:50～11:40	3時間目
	11:50～12:40	4時間目
	12:40～13:15	給食準備/給食
	13:15～13:40	昼休み
	13:40～14:30	5時間目
	14:40～15:30	6時間目
	15:30～15:45	清掃
	15:50～16:00	帰りの学活
	16:20～18:15	部活動 (4月～9月の場合)
～18:30	完全下校	
家庭	19:00～21:00	帰宅/夕食/風呂/自由時間 (勉強時間)
	21:00～22:00	自由時間 (勉強時間)
	22:00～	就寝 (遅くとも23:00までには就寝しましょう)



....Ocupado! ¿No te parece?

¿Qué se necesita para superar este ajeteo y adaptarse a la vida de la escuela intermedia?

(1) それはズバリ「体力」です。Esa es la forma Física.

日本では、昔から「精神力」を重視する傾向があります。「苦しくても、強い精神力で乗り切れ！」という具合です（笑）。

けれども、「**体力が落ちる(疲れる)**」から「**精神力も落ちる(頑張りきれない)**」のであって、体力があれば精神力を補うことができます。

毎年、新1年生は「ヘトヘトになって家に帰ってくる」という話を聞きます。また、「家で勉強をしたいのだけれども、疲れて眠くなってしまう」という話も耳にします。Para acostumbrarse a la vida de la escuela secundaria, **es necesario mejorar su estado físico.**

Como medidas contra las enfermedades infecciosas, es necesario considerar "las 3 reglas (Abarrotado, Cerrado y De cerca)", y existen algunas dificultades, pero nos gustaría que trabaje para mejorar su fuerza física tanto como pueda. Como parte de auto estudio (ED.Física), podrán ser bueno pensar en un menú de entrenamiento (entrenamiento muscular, saltar la cuerda, correr, etc...).



(2) 2つ目、それは「習慣化」です。El segundo es la habituación.

「辛いなあ。大変だなあ。」と感じるのは、『習慣化』されていないからです。

『**習慣化**』されてしまえば、**苦しくなくなります。**

Desafortunadamente, se espera que la vida de todos hoy no sea ordenada. **Si la clase se renuda tal como está, muchos estudiantes sentirán "dificultad" antes de acostumbrarse a la vida de la escuela secundaria.** En la medida de lo posible, queremos que tenga en cuenta el estilo de vida que mejor se adapta a su "vida diaria".

具体的には・・・

- ① Mantener una hora establecida para acostarse, despertarse y almorzar.
- ② Establezca tiempo de estudio (2 horas o más todos los días de lunes a viernes) y tiempo de ejercicio.
- ③ El tiempo libre, como los juegos, se decide a una hora fija. (¡El tema más importante!)

小学校からの生活スタイルが大きく変化する中で、それに対応するまでに努力が必要になります。この休校期間を有意義に使って、少しでも中学校の生活に「**穏やかに着陸(移行)**」できるように、しっかりと準備をしておきましょう。



最後になりますが、**中学校の生活には間違いなく小学校にはない「楽しさ」があります。**中学校の再開を楽しみに待っててください。

Definitivamente hay diversión en la vida escuela secundaria que la escuela primaria no tiene. Disfruta la reapertura de la escuela secundaria.