

# 中 騎西中だより

令和5年5月号

令和5年度が始まり1ヶ月がたちました。まだまだ新しい環境に馴染めていないという人もいることでしょう。特に1年生は小学校から中学校に校種が変わったので戸惑うことも多くあると思います。生活リズムや生活様式の変化に、少なからず抵抗感を感じるのは無理のないことだと思います。これは、今まで習慣化されていたものを変えていかなければならないからだと考えられます。習慣化については、次のような研究例があります。参考として紹介します。

## ロンドン大学での研究

ロンドン大学のPhillippa Lally博士による研究  
96名を対象に習慣化に必要な日数を調査。  
習慣化に必要な日数は行動の種類や人によって開きがあり「18日～254日(平均66日)」だった。

簡単な行動 18日  
例:毎食と一緒にご飯を1本飲む

難しい行動 254日  
例:毎朝腹筋を50回する

複雑で負荷の大きな行動ほど習慣化には時間がかかる!

### 内容別の目安日数

レベル1 行動習慣: 30日  
レベル2 身体習慣: 90日  
レベル3 思考習慣: 180日

memo 行動習慣 ← 1ヶ月  
身体習慣 ← 3ヶ月  
思考習慣 ← 6ヶ月

1段階 反発期 4分の1の期間 memo  
2段階 不安定期 4分の2の期間  
3段階 倦怠期 4分の1の期間

習慣化に必要な日数は種類や人によって差がある。

内容が複雑なほど習慣化に日数がかかる。ちなみに学習習慣はレベル1になるそうです。

習慣化するまでに「反発期」「不安定期」「倦怠期」の3つの壁を乗り越える必要がある。

※新たに習慣を身に付けるのは、けっこうたいへんなことがわかります。

※新たに習慣を身に付けるには、ちょっとした工夫が必要です。

### 「反発期」の乗り越え方の例

- 続けていくことが最優先課題なので、習慣化したいことをできるだけ小さくして始める。
- 毎日5分以内で終わることをする。やりすぎない。

### 「不安定期」の乗り越え方

- イレギュラーなことにも上手く対応していくために、続ける仕組みを作る。
- 時間・場所を決めパターン化する。例外ルールを作る。

### 「倦怠期」の乗り越え方

- 飽きてきたときには、今まで行ってきたことの中に小さな新しいことを取り入れる。
- 変化をつける。習慣化した先の目的を思い返す。

コロナ禍における3年間で、これまで習慣化されてきた多くのものを否応もなく変えてきました。逆に、これからはこの3年間で新たに習慣化されてきたものを見直していく必要がでてきました。いずれにしても、習慣化の目的は、自分を向上させるもの、自分をよりよくするものです。止まっているわけにはいきません。あせらず、しかし着実に進めていきたいものです。



## 【4/14 新入生歓迎会】

新入生歓迎会では、1年生に向けて先輩方がユニークでわかりやすく学校の説明を行いました。今日から、1年生も生徒会の一員ですね!がんばっていきましょう。



## 【4/19 全国学力・学習状況調査】

3年生の全国学力・学習状況調査を実施しました。英語の「話すこと」に関する調査では端末が活用され、「耳で聞いた英語での質問にマイクを通して英語で答える」という出題形式で行われました。今月は、埼玉県学力学習状況調査が行われます。精一杯取り組みましょう。



## 【4月 第1回 歯科検診実施】

今年度の歯科検診がありました。全体的によく磨けていましたが、新たに虫歯になった生徒も確認されました。早めに治療しましょう。学校歯科医のみなさまには大変お世話になりました。



5月	予定	6月	予定
1 月	内科検診 13:30~14:40 (ふじの木・1年1組~3組)	1 木	
2 火	掲額式	2 金	内科検診 13:30~14:40 (3年3・4組・2年1組)
3 水	憲法記念日 (市民平和祭)	3 土	
4 木	みどりの日	4 日	
5 金	こどもの日	5 月	内科検診 13:30~14:40 (2年2~4組)
6 土		6 火	尿検査二次予備日
7 日		7 水	⑤⑥生徒総会
8 月		8 木	
9 火	全校朝会(校長講話) ⑥学級討議(生徒総会)	9 金	加須市教育委員会・東部教育事務所 教育支援担当・学力向上推進担当 学校訪問 ★部活動休止日14:35
10 水	★部活動休止日(C日課) 専門委員会	10 土	
11 木	尿検査回収日(全学年)	11 日	修学旅行1日目(3年:京都・奈良)
12 金	④授業参観(1・2年) 修学旅行説明会(3年) PTA総会 学級懇談 部活動保護者会	12 月	修学旅行2日目(3年:京都・奈良)
13 土		13 火	修学旅行3日目(3年:京都・奈良)
14 日		14 水	3年振替休業日 県通信陸上競技大会
15 月		15 木	県通信陸上競技大会
16 火		16 金	★テスト前部活動休止日 第1回実力テスト(3年) PTA交通安全立哨② (~20日まで)
17 水	★部活動休止日(C日課)15:50	17 土	夏季総合体育大会(体操) ★テスト前部活動休止日
18 木	埼玉県学力・学習状況調査(国語・数学・英語・質問紙) ※時間割特設 尿検査予備日	18 日	★テスト前部活動休止日
19 金	埼玉県学力・学習状況調査(質問紙:3年のみ)	19 月	期末テスト1日目(4時間) ★テスト前部活動休止日13:55
20 土	北埼玉地区中学校水泳大会	20 火	期末テスト2日目(6時間)
21 日		21 水	期末テスト予備日
22 月	地区通信陸上競技大会 前期教育実習開始(~6/9)	22 木	夏季総合体育大会(陸上競技)
23 火	地区通信陸上競技大会予備日	23 金	期末テスト予備日 ふれあいデー
24 水	★部活動休止日(C日課) 15:50 ふれあいデー PTA交通安全立哨① (~26日)	24 土	
25 木	校外学習(1年生)	25 日	
26 金		26 月	夏季大会代表者会議 第1回民生委員主任児童委員会議
27 土	小学校運動会(騎西・種足・鴻巣・高柳)	27 火	
28 日		28 水	★部活動休止日(C日課)15:50
29 月	内科検診 13:30~14:40 (1年4組・3年1・2組)	29 木	
30 火	尿検査二次回収日	30 金	1学期末PTA(学級懇談なし) 授業参観・全体会
31 水	★部活動休止日(C日課)15:50 専門委員会 心臓検診(1年)予備日		

【完全下校時刻】※変更の場合もあります。  
無印 18:00・★印 (月 15:20, 火~金 16:20 又は特別時刻)