



神明中だより

令和8年7月24日
7月号

<http://www.suginami-school.ed.jp/shinmeichu/>

教育目標 創造・鍛錬・共生

校訓 自主・自律

杉並区立神明中学校

杉並区南荻窪2-37-28

「夏休みと決断疲れ」

副校長 阿部真子

いよいよ夏休みが始まります。夏休みは、普段できないことに挑戦したり、友だちとたくさん思い出をつくったり、学習に没頭したりできる貴重な時間です。その一方で、生活のリズムが乱れたり、宿題を後回しにしてしまったりすると、せっかくの夏休みはあっという間に終わってしまいます。

最近の研究で、人間は1日に約3万5,000回もの決断や選択をしているということが分かってきました。ケンブリッジ大学の研究によると、言葉を選ぶことや食事、移動などだけでも平均2万回以上、それに体の細かな動きまで含めると約3万5,000回にも及ぶそうです。そして、こうした選択を繰り返すことで、スマートフォンのバッテリーが減るように脳のエネルギーも消費され、「決断疲れ」が起こります。結果、疲れてくる夕方には判断力が落ち、やるべきことを後回しにしたり、衝動的な行動をとってしまったりしやすくなるそうです。

中学生の夏休みは、「今日は何をしようか」「宿題はいつやろうか」「遊びに行こうか」など、普段よりも自由に決められることが増えます。しかし、その都度迷っていると、だんだん面倒になってきて、「今日は疲れたから宿題は明日にしよう」と先延ばしをしたり、やるべきことに集中できなくなったりすることがあります。これは決断疲れのせいかもしれません。

また、この夏は暑いから、部屋でゲームでもしていれば決断疲れは起きないだろう、と思っても、そんなことはありません。ゲームでは「どのアイテムを使うか」「どのルートに進むか」など、短時間に多くの判断を繰り返すため決断疲れが起こります。YouTubeやTikTokでも「どの動画を見るか」「次の動画に進むか」「見るのをやめるか」といった選択を何度も繰り返します。さらに、短い動画を次々に見て、その内容をすばやく理解したり、情報を処理したりすることも、脳に負担をかけます。その結果、脳が疲れて集中力や判断力が低下し「もう適当でいいや」となったり、ゲームや動画をやめる決断ができず、ダラダラと続けてしまったりすることがあります。画面を見ているだけでも気付かないうちに決断疲れを起こしているのです。

この「決断疲れ」を防ぐ方法として紹介されているのが、「ルーティン化する」「期限を決める」「ルールをつくる」という3つの工夫です。例えば、毎日決まった時間に起き、朝食を食べ、午前中の1時間は宿題をすると決めておけば、余計なことを考えなくても自然に行動できます。そして、脳のエネルギーを本当に大切なことのために使うことができるのです。夏休みは、ぜひ決断疲れをしないように、午前中には効率的な生活を過ごすのはどうでしょうか。そして、残りの午後の時間は、安心して自分の好きなことに取り組んだり、挑戦したりして、思い切り夏を満喫してみてもはどうでしょうか。たくさん経験を積んで、元気に学校に戻ってくる日を楽しみにしています。



修学旅行の写真より

修学旅行(3年生)



7月1日から2泊3日で3年生は修学旅行で京都・奈良に行ってきました。1日目はクラス単位でバスに乗って奈良の神社仏閣を見学、2日目は公共交通機関を使って京都市内班行動、3日目はタクシー班行動で京都めぐり。

まだ梅雨が明ける前の不安定な気候ながら、予想よりも暑くなく、夕立も短時間の雨宿りでしのぎました。京都の班行動では、暑さ対策の水分補給と甘味補給？をしながら仲間と協力し、地元の方の力を借りながら、予想よりも少ないインバウンドの外国人観光客との一期一会を楽しみ、マナーを守って古都を堪能することができました。



体育大会予行演習 @ 大宮前体育館



体育大会の予行演習は大宮前体育館をお借りして7月8日(水)の午前中に行いました。みんなで道具を持って朝から大移動。同様に、16日にも学年ごとに前日練習を行いました。

大縄跳びの練習

■ 体育大会 @ 武蔵野総合体育館

多くの小中学校が終業式を迎えた7月17日(金)、神明中学校は、武蔵野総合体育館にて令和8年度体育大会を開催しました。スローガンは『**限界突破～仲間とつかむ頂点～**』です。実行委員が文字をそれぞれ分担し、丁寧に仕上げ横断幕を正面に掲げ、仲間と一緒に大会に臨みました。

校庭ではなく、体育館での体育大会のコンセプトは、「誰もが楽しめる体育大会」です。リレーや徒競走はありませんが、各学年で工夫を凝らした学年種目をはじめ、共通の団体種目「段差玉入れ」と「十字綱引き」、全校種目として「大縄跳び」を行いました。

大縄跳びは、1回でも多く跳び続けることを目標に、クラス全員が心を1つにして挑戦する競技です。声を掛け合い、タイミングを合わせ、失敗しても励まし合いながら挑戦を続けることが記録に繋がります。1人ひとりの「頑張ろう」という気持ちがクラスの大きな力となっていました。

どの種目においても、各クラスが記録更新を目指し全力で臨みました。最後まで諦めずにやり続け、終わった時にはやり切った清々しい笑顔がたくさん見られました。そして、実行委員長が閉会式でまとめたとおり、学年を越え、敵味方を越え、神明中が団結する体育大会でした。

練習をとおして育んだ絆を力に変え、笑顔と感動があふれる大会になりました。保護者の皆様におかれましては、子供たちへの温かいご声援、誠に有難うございました。



団体種目：段差玉入れ



団体種目：十字綱引き

生徒会種目：部活対抗借り物競争
会場中がニコニコ見守りました



2年学年種目：斜方投射



1年学年種目：台風の目（小さめです）



先生も借りられます



バランスボールを飛ばします



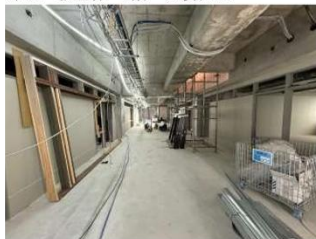
3年学年種目：小ムカデリレー（体育館で曲がれる小ムカデ）



木と建築

新校舎の建築状況はすこぶる順調です。

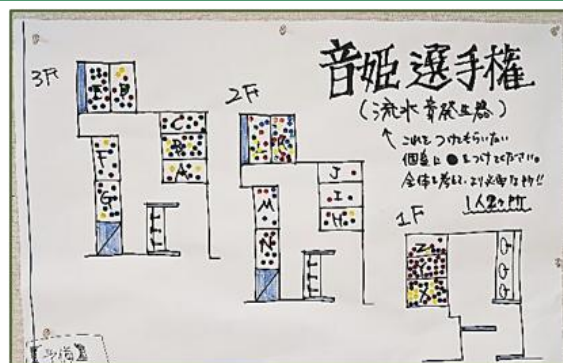
6/26 教室棟 3階 内装仕上



7/10 教室棟 階段2周り LGS施工状況 7/17 体育館棟 1階



富士見丘中学校から、旧校舎で使用しなくなったトイレの流水音発生器をもらいました。生徒会役員と相談してまずは女子トイレに設置することに決め、どこの個室に付けるのか、女子更衣室に図を掲示してシールを使って投票をしました。現在個室の少ない1階を優先に、希望の多かった個室5つに設置しました。



8月の行事予定表

日	曜日	学校行事等
1	土	
2	日	
3	月	
6	火	
7	水	
6	木	
7	金	
8	土	

日	曜日	学校行事等
9	日	
10	月	閉庁日
11	火	山の日
12	水	閉庁日
13	木	閉庁日
14	金	閉庁日
15	土	閉庁日
16	日	閉庁日

日	曜日	学校行事等
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	

日	曜日	学校行事等
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

9月の行事予定表

日	曜日	学校行事等
1	火	始業式 給食あり ⑥避難訓練 (集団下校訓練)
2	水	
3	木	いのちの教育
6	金	3年水泳Vim ⑥生徒会役員選挙
7	土	
6	日	
7	月	1・3年学年朝会
8	火	2年学年朝会 3年水泳Vim
9	水	前期専門委員会
10	木	
11	金	3年水泳Vim
12	土	
13	日	
14	月	生徒朝会 安全指導
15	火	

日	曜日	学校行事等
16	水	中間考査 (英語・社会)
17	木	中間考査 (国語・理科・数学)
18	金	後期専門委員会 ⑥カット 3年水泳Vim
19	土	
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	国民の休日
23	水	秋分の日
24	木	
25	金	3年水泳Vim
26	土	学校公開 学校説明会
27	日	
28	月	①議案書討議
29	火	
30	火	専門委員会