

北沢の風

<北斗の学び舎>
世田谷区立北沢中学校
校長 築瀬 学
令和7年 7月14日

北沢中 HP



教育目標

- 一 よく考え進んで学習にうちこめる人
- 一 豊かな心を持ち責任をもってやりぬく人
- 一 健康で気力に満ち行動力のある人

教育目標を達成するために育成する非認知能力

- 一 目標を達成する力
- 一 他者と協働する力
- 一 自分の感情をコントロールする力

ちょっとひと休み

校長 築瀬 学

私は脳科学に興味があります。関連するテレビを見たり、本を読んだりもしています。その中で今回は皆さんに役立つことを紹介したいと思います。

皆さんはこんな経験をしたことはありませんか？それは、これまであまりうまくいかなかった部活動等での練習が、ある時スムーズにできるようになった！とか、なかなか解答できなかった問題がある日突然解けた！分かるようになった！ということです。

これは、脳の働きによるものだそうです。私たちの脳は例えば、勉強している時や運動している時、考え事をしている時、仕事をしている時等、その時々に応じて必要な部位が活発に働いています。また、あれこれと考えたり、体を動かしていたりすると、たまに頭の中がごちゃごちゃになってしまう経験をしたことはありませんか？これは、頭の中（脳）にいろいろなこと（情報）を一気に詰め込んで整理されていない状態になっているのです。

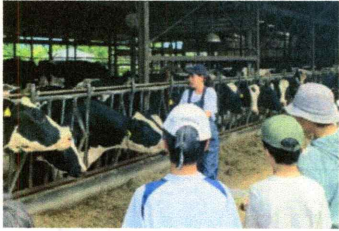
脳には、これまで学んだことや、練習したことをきちんと整理する働きがあるようです。その整理をする働きは、私たちが脳を働かせていない時に起こることです。最も効果があるのは睡眠中だそうです。だから睡眠は大事なんですね。私たちが学んだり、練習したりしていたことを、寝ている間に脳はきちんと整理してくれます。目が覚めたら、頭がスッキリして難しかった問題が解けたり、部活動の練習がうまくいったりするのはいったいどういう理由です。私は、仕事で考え事や文章を考えている時に、行き詰ってしまうことがよくあります。その時には、意識的に机から離れてトイレに行ったり廊下を歩いたりして脳を休めます。そうして、席に着くと続きがスムーズにできるようになります。ほんの少しの間でも、脳は整理をしてくれます。こういうことを知っていて、意識的に実践すると効果は高まります。熱心に取り組むことと、休憩をとることをバランスよく行くと、皆さんの活動はより効率的になり、また充実します。

なかなかうまくできない時、勉強の効果が上がらないなあ等と感じたときには、焦らず、落ち込んだりする前に敢えてゆっくり休んで、脳を休めてあげてください。自分の可能性が広がりますよ。

「ちょっとひと休み」。試してみてください。

◆河口湖移動教室（1年生）

7月2日（水）から4日（金）まで、1年生が河口湖移動教室に行きました。
お天気にも恵まれ、充実した3日間を過ごすことができました。



◆漢字検定

7月4日（金）に漢字検定が行われました。
学校支援コーディネーターの皆様、ありがとうございます。



◆保護者会

7月11日（金）に保護者会がありました。保護者の皆様におかれましては、ご多用のところ
多くの方々にご来校いただきました。ありがとうございました。

◆教育実習（保健体育科）

7月11日（金）に3週間の教育実習
が終わりました。長いようで短い3週
間でした。実習生の先生方の今後の活
躍を願っています。



夏休み 図書館開館日

9:30~12:00、13:00~17:00
お昼休憩（12:00~13:00）
昼食はPC室をご利用ください

	月	火	水	木	金
7月		22	23	24	25
	28	29	30	31	1
	4				
8月	18	19	20	21	22
	25	26	27	28	29

8月の予定

20日（水）~22日（金）

夏季補習教室

26日（火）~28日（木）

夏季部活動体験

夏季休業期間について

8月13日（水）~17日（日）は
学校休業日となっています。
保護者の方からの緊急電話連絡は、
下記へお願いいたします。

『緊急時の連絡先』（16、17頁を参照）
世田谷区教育委員会 教育総務課調整係
電話 03-5432-2652

9月の主な行事予定

1日（月）2学期始業式、防災・避難訓練 引き取り訓練	16日（火）生徒朝会
3日（水）3年学習習得確認調査	19日（金）水泳指導 終、おおぐま連合移動教室事前健診
5日（金）せたがや未来の平和館巡回展（~17日）、 体育館天井遮熱シート工事（~9/9）	22日（月）※中間考査一理・国・社 *給食なし
9日（火）専門委員会	23日（火）秋分の日
10日（水）安全指導、道徳授業地区公開講座、 学校運営委員会（15時~）	24日（月）中間考査一教・英、 おおぐま連合移動教室（~26日）
11日（木）全校委員会	25日（木）専門委員会
12日（金）生徒会役員選挙	26日（金）全校委員会
15日（月）敬老の日	27日（土）若竹保育園運動会（北斗館）
	29日（月）生徒朝会、服装を考える日

※22日の午後に学校図書館で学習する場合は、生徒手帳にその旨を記入し、弁当を持たせてください