



## 時間をマネジメントする夏を目指して 校長 富樫 克輝

明日から約1か月間の夏休みに入ります。部活動や出校日などもありますが、家庭で過ごす時間が長くなります。学校生活での一日の始業～終業の時刻に「合わせていた」生活の流れやリズム。夏休みはそれを「**自分自身で計画や調整**」して過ごす毎日になります。

例えば、まとまった金額のお金を手にし、その使いみちが自分の自由になるなら、いろいろな考えや思いを巡らせるでしょう。少しずつたくさんの物を買おうとか欲しかった高価な物ひとつだけを買うとか。大事なお金を無駄にはしたくはありません。

「**時は金なり**」といいます。時間もまた大事なものです。そして、お金と違って後になってから取り戻すことができません。どんな人にも平等に1日は24時間。使いみち(時間配分)や順番、優先順位、取捨選択をしっかりと考えて過ごす。夏休みは、時間のマネジメントに挑戦してほしいです。

ところで、**何かを始める前に、まずスマホを見てからという「くせ」**が身に付いていませんか? メディア機器が気になって勉強に集中できない、気持ちのがのってきたはずなのにスマホの通知が「あるかもしれない」と集中が途切れる。スキマ時間があるとスマホやゲ

ーム機を触らないと間がもたない……

メディア依存あるいはメディアに自分の時間を奪われている状態です。SNSや日々無限に産み出され続けるコンテンツ(動画やゲーム)に浸り続け、限りある時間を浪費していくのか。そこから脱け出すために取り組むか。



生活の基盤である睡眠や食事。宿題や家庭学習、趣味や習い事、家族との時間。心身の回復・休息のリラックスタイム。こうした時間はメディアを遠ざける。これらを削ってまでメディアに没頭しない。丸一日完全にシャットアウトは無理でも、時間と場面にメリハリをつける。仮に三日坊主の挑戦でも10回挑戦すれば30日間。1か月分の成果です。

現在大活躍している大谷選手のように、かつて日米野球界で大活躍した松井秀喜さんの座右の銘として有名な言葉があります。

**心が変われば行動が変わる。**

**行動が変われば習慣が変わる。**

**習慣が変われば人格が変わる。**

**人格が変われば運命が変わる。**

今年の夏が自分の生活習慣や運命を変える転機、きっかけにできるかもしれません。

## 8月の予定 < 鮫中学校 >

16	水	学校閉庁日	
17	木		
18	金	<b>1学年出校日</b>	
19	土	<b>早朝清掃活動 7:00~8:30</b>	
20	日	八戸花火大会	
21	月		
22	火		
23	水		
24	木	<b>2学期始業式</b>	7月11日、鮫老人クラブ様から雑巾60枚を寄贈いただきました。ありがとうございました。
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火		9月2日(土)は <b>鮫中体育祭</b> です。
30	水	2年県学習状況調査	
31	木		
1	火	卓球北奥羽大会 三社大祭~8/4	
2	水	教育相談~8/4	3学年の学習会は7月25・26・27・31日と8月1・2・3日です。
3	木		
4	金		
5	土	サッカー安協大会~8/7	
6	日		
7	月	野球安協大会~8/9	
8	火		
9	水	<b>2学年出校日</b>	
10	木		
11	金	山の日	
12	土		
13	日		学校閉庁日に緊急の連絡が必要な場合は教育委員会まで。電話43-9153。
14	月	学校閉庁日	
15	火	学校閉庁日	



## 吹奏楽コンクール地区大会 7/8

(八戸市公会堂)

7月6日の壮行式で全校生徒から応援を受けた本校吹奏楽部。見事な演奏で、中学校小編成の部で金賞を受賞しました。本校金賞受賞は12年ぶり。

7月28日~青森市で行われる県大会出場に向けてさらに音色に磨きをかけています。

また、7月23日のさめ浜まつりでもステージ出演します。10:00から演奏開始です。

## 県中体夏季大会 7/15~17

### バレーボール女子 1回戦敗退

(岩木山総合公園体育館)

対 五所川原第一中 ①14-25 ②25-27  
徐々に調子を上げて、第2セットは一気に追いつきました。あと一歩でセット奪取ならず。写真は連続得点で追いつけている様子。



### 卓球男子シングルス 第3位

(マエダアリーナ)

1年 宮林愛斗さんが4回戦までストレート勝ち。5回戦も勝ち上がり、ベスト4に進出。準決勝で弘前東中3年生に0-2で敗れましたが東北大会出場資格を獲得。まだ挑戦は続きます。

