



Asake Junior high school

和学鍛



朝明中学校通信 令和7年7月17日号

夏休みを計画的に

目標・計画
(Plan)

実施(Do)

中間評価
(Check)

改善
(Action)

自学・自習の力をつけよう

明日で1学期が終わります。生徒の皆さんが、授業やさまざまな取り組みを通して日増しに成長している姿を見てうれしく思っています。また、保護者の皆様にはいろいろな形でご支援ご協力をいただき感謝申し上げます。



さて、明後日から44日間の夏休みです。夏休みは、自分自身で目標・計画(Plan)→実行(Do)→

評価(Check)→改善(Action)のサイクルを回し、自学自習の力を養う絶好の機会です。



夏休みのしおりには、「目標」「日課表」「予定・内容」「振り返り」を書くところがあります。

(※1年生はタブレットで振り返りを記入。目標・日課・予定も必ず考えましょう)

皆さんはしおり等に、目標や計画をしっかりと立てることができていますか、必要であれば以下を参考にして修正して夏休みを迎えましょう。

①目標・計画(Plan)の目標ですが、自分が努力すれば何とか達成できるものにしましょう。そして、できるだけ具体的で、やれたかどうかははっきり判断できるものにしましょう(いつまでに、どれだけやるのか、数値などを入れるとはっきり判断できる)。

②計画は、欲張ってしまって無理なものになることも多いものです。一定の余裕をもたせたり、できなかったところをやる日を設けたりしましょう。

③実施(Do)ですが、これはもう「必ずやりきる!」「できない言い訳を考えない!」など、強い意志をもって実行することが大切です。

④中間評価(Check)です。各学年のしおりでは、1週間単位(1年生は2週間)で生活や学習の振り返りをする書式になっています。その1週間で計画通りにできなかった生活や勉強内容をはっきりさせましょう。

⑤最後に、改善(Action)です。先に示したように、予備日としてそれまでの期間でできなかったところなどをやる日が設定してあればその日に実行しましょう。もし、大きく予定が遅れていたり、夏休み途中で目標の達成が明らかに不可能となったりすれば、必要に応じて途中で計画や目標の変更も必要です。

『夏休みがずっと充実したものになるかどうかは最初の1週間が勝負です。よいスタートをきろう。』
『ルールを守って、「熱中症」「事故」に気を付け、安全で快適な夏休みを過ごそう』

インターネット・SNS 活用は責任をもって

スマートフォンやタブレットを用いたネット活用は利便性がある反面、使い方によってはトラブルも生じます。情報の流出や課金、文字だけのやりとりで起こるトラブルなど…。自分で判断し、有効に活用できる力を身につけていくことが重要です。夏休みに入り、自由になる時間も多くなることから、しっかりと自分で判断して、トラブルなく、上手に活用していったほしいと思います。

ネット・SNS 被害から身を守るために

- ① 【あ】わない(知らない人と)
- ② 撮【と】らない(自分・他人の写真・GPS OFF)
- ③ 画【が】像を送らない(自分・他人の写真)
- ④ 個【こ】人情報を載せない(名前・住所など)
- ⑤ 悪【わる】口を書き込まない(普段の生活も)
- ⑥ 【い】じめない(ネットだけではない)

「あとがこわい」



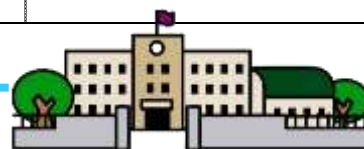
応援ありがとうございました！ 中体連三泗地区予選結果

中体連三泗地区予選結果をお知らせします(本校 HP にも掲載してあります)。

3年生は最後の夏。自分ができることを精一杯やり切ったという姿が印象的でした。県大会に出場する皆さんは、相手に合わせるのではなく、自分たちが練習で培ってきたことを出し切ってください。



部活動名	結果	県大会予定
サッカー	1回戦 ●0-2 内部中	
ソフトボール	1回戦 ○17-4 大池中 2回戦 ●1-11 元気アップ菰野 3位決定戦 ○17-15 常磐中・内部中連合	7/26 (土) ~ アイリスパーク (桑名)
軟式野球	1回戦 ●4-5 南中・塩浜中・楠中連合	
ソフトテニス女子	1回戦 ●0-2 八風中	
ソフトテニス男子	1回戦 ●0-2 楠中	
ハンドボール女子	1回戦 ○28-13 笹川中 2回戦 ●3-33 羽津中 3位決定戦 ●12-34 南中	7/26 (土) ~ AGF鈴鹿体育館
ハンドボール男子	1回戦 ●30-36 元気アップ菰野 順位決定リーグ ○47-39 西笹川中 5位決定戦 ○29-28 笹川中	7/26 (土) ~ AGF鈴鹿体育館
バレーボール女子	1回戦 ○2-1 三重平中 2回戦 ●0-2 西朝明中	
バレーボール男子	1回戦 ●0-2 内部中	
バスケットボール女子	2回戦 ●24-32 西陵中	
バスケットボール男子	2回戦 ○42-34 羽津中 3回戦 ●11-111 四日市メリノール学院中	
卓球 女子	1回戦 ●0-3 内部中	
卓球 男子	1回戦 ●0-3 三滝中	
柔道 女子	(団体戦) 1回戦 ○2-1 南中 2回戦 ●0-3 菰野中 (個人戦) 【準優勝】松永 藤井 【3位】稲葉	7/26 (土) 【団体戦】 7/27 (日) 【個人戦】 西野公園体育館 (亀山)
柔道 男子	(団体戦) 1回戦 ○4-1 中部中 2回戦 ●0-5 菰野中 (個人戦) 【優勝】小林 釋迦堂 【準優勝】土居 【3位】早河 水野	7/26 (土) 【団体戦】 7/27 (日) 【個人戦】 西野公園体育館 (亀山)
水泳	久野 (《女子》背泳ぎ200m 1位 背泳ぎ100m 1位) 太田 (《女子》自由形100m 2位 自由形50m 3位) 伊藤 (《女子》バタフライ100m 2位) 女子フリーリレー400m 3位 (太田、伊藤、村上、久野) 女子総合準優勝	7/26 (土) 27日 (日) スポーツの杜鈴鹿水泳場
テニス	(個人戦) 2回戦敗退	
剣道 女子	(個人戦) 2回戦敗退	
剣道 男子	(個人戦) 1回戦敗退	



保護者の皆様へ

三者懇談会においては、(本日も含め)お忙しい中ご来校いただきありがとうございました。皆様のお力添えにより、無事一学期が終了できましたことに感謝申し上げます。夏休み中も、ご心配事などございましたら、遠慮なく学校までご連絡ください。土日祝日や学校閉校期間中(8月10日~16日)等においては、教育委員会から Home&School で配信されました相談窓口一覧もご活用ください。また、事故等が起きた場合には、警察等関係機関へ連絡するとともに、学校へもご一報ください。充実した夏休みになることを願っています。

朝明中学校 電話 365-1969 (夏季休業中の電話応答時間は 8:30~17:00)
四日市北警察署 電話 366-0110