

Asake Junior high school

和学鍛



朝明中学校通信 令和8年7月16日号

自分を伸ばす「夏休み」に

夏休みの過ごし方



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。約 45日間という長い休みは、学校生活ではできないことに挑戦したり、自分の得意なことを伸ばしたりする絶好のチャンスです。

この夏休みを「なんとなく終わらせてしまった」と後悔しないために、次の 5 つのステップを意識して過ごしてみませんか？

目標

目標は、自分が努力すれば何とか達成できるもので、「これはぜったいやり切る」というゴールを決めましょう。また、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。
(例:本を10冊読む、数学の復習を一週間で5時間以上する)

計画

計画は、ゴールから逆算して、無理のない毎日のスケジュールを立てる。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。

実行

決めた計画を、まずは毎日コツコツ続けてみる。これは「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。

中間評価

夏休みの真ん中で、「順調かな?」「遅れていないかな?」と振り返る。各学年のしおりでは、週単位で生活や学習の振り返りをする書式になっています。その週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。

改善

遅れていたら計画を見直したり、やり方を変えたりして工夫する。予備日としてそれまでの期間でできなかったところ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、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。

自分で決めたことをやり切った経験は、大きな自信につながります。「目標・計画・実行・中間評価・改善」のサイクルを意識して、自分で自分を動かす、充実した有意義な夏休みにしていきましょう。『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。』

充実した有意義な夏休みを送るために

【健康】

規則正しい生活を心掛け、健康な生活を送ろう。

- 「早寝・早起き・朝ごはん」を崩さない
- 熱中症対策を徹底する(こまめな水分補給)
- スマホやゲームの時間にルールを決める
- 1 日の中に軽い運動を取り入れる
- 規則正しい食生活で「夏バテ」を防ぐ



止まれ

【安全】

安全に注意し、事故やけがのないように過ごそう。

- 交通ルールを守り、自転車の乗り方には気をつけよう(二人乗り、並進、ながら運転、一時停止、ヘルメットの着用など)
- 水の事故(川や海)に気をつける(子どもたちだけの遊泳や、危険な場所への立ち入り、近づくことは絶対にやめましょう)
- 夜間の外出や一人歩きを避けよう
- 不審な誘いや危険な場所に近づかない



【スマートフォン等でのインターネット (SNS, 動画視聴等) の利用】

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。メディアリテラシーを育み、有効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、上手に活用してほしいと思います。



- 個人情報の特定につながる投稿を避ける(名前・住所・画像)
- 「一度ネットに出たものは消えない」と意識する
- ネットだけのつながり・甘い誘いをうのみにしない
- セキュリティ対策とルール決めを徹底する
- (文字のみの)コミュニケーションのすれ違いに気をつける



応援ありがとうございました！ 中体連三泗地区予選結果

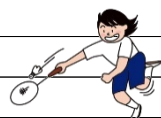
中体連三泗地区予選結果をお知らせします。

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	初戦 ●1-5 元気アップこもの	
ソフトボール	初戦 ○10-0 大池中 決勝 ○7-6 中部中 優勝	7/25 (土) ～ 明和町立明和北小学校G
軟式野球	初戦 ●3-8 大池中	
ソフトテニス女子	初戦 ●1-2 中部中	
ソフトテニス男子	初戦 ●1-2 中部中	
ハンドボール女子	1回戦 ●21-31 羽津中 3位決定戦 ●18-19 南・笹川中	7/28 (火) ～ 相好アリーナ四日市
ハンドボール男子	1回戦 ○37-25 南中 2回戦 ●21-37 羽津中 3位決定戦 ○28-22 西朝明中 3位	7/28 (火) ～ 相好アリーナ四日市
バレーボール女子	1回戦 ●0-2 八風中	
バレーボール男子	1回戦 ●0-2 川越中	
バスケットボール女子	1回戦 ●7-49 三滝中	
バスケットボール男子	1回戦 ○39-25 三重平中 2回戦 ●29-31 内部中	
卓球 女子	1回戦 ○3-0 大池中 2回戦 ●0-3 朝日中	
卓球 男子	1回戦 ●1-3 笹川中	
柔道 女子	(団体戦) 1回戦 ●0-3 しものJC	7/25 (土) 【団体戦】 7/26 (日) 【個人戦】 西野公園体育館 (亀山)
柔道 男子	(団体戦) 1回戦 ○3-2 南中 2回戦 ●0-5 菰野中 3位	7/25 (土) 【団体戦】 7/26 (日) 【個人戦】 西野公園体育館 (亀山)
水泳	女子総合 3位	7/25 (土) 26 (日) スポーツの杜鈴鹿水泳場



※団体戦のみ掲載（個人戦入賞者は紙版には掲載しました）



2学期以降の平日の部活動について

平日（授業日）の部活動の活動内容については現在と大きな変更はありません。週当たりの活動日数については、現在も平均すると週3日程度ですが、今後は活動の曜日を（火・水・金）とします。また、上記曜日以外に、放課後の自主学習会の回数を増やし設定したり、生徒会や専門委員会、学級や学年での活動時間にあてたりします。令和9年度以降の平日の部活動時間等については、現在、検討しています。



ご協力ありがとうございました。



保護者の皆様へ

三者懇談会においては、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、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、Home&Schoolで配信し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