

南中だより

令和 7 年 12 月 23 日

教育目標 自主・協和・錬磨

電話 0258-62-0987 FAX 0258-62-0483

Mail mitsuke.minami-jhs@edu-niigata.ed.jp

Homepage

<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/minami/>

タイムマネジメントの実行

校長 山田 好一

2025 年、令和 7 年もあと少しで終わりとなります。どんな年でしたか？どんなところが成長できましたか？振り返ってみると、世界では、トランプ大統領就任、トランプ関税、ローマ教皇（バチカン市国のサンピエトロ寺院が本拠地）レオ 14 世就任、大谷翔平選手 4 度目 MVP などです。日本国内では、大阪万博開催、米価高騰、戦後 80 周年、横綱大の里誕生、長嶋茂雄氏死去、東京デフリンピック開催、初の女性総理に高市早苗氏選出、熊出没、坂口志文氏（生物学・医学賞）と北川進氏（化学賞）がノーベル賞受賞などありました。

見附市や南中学校の出来事で言うと、4 月に 1 年生が 71 名入学し 196 名で令和 7 年度南中学校スタート、吹奏楽部堂々の西関東アンサンブルコンテストと西関東吹奏楽コンクール出場、体育祭雨にも負けず大成功、アルカディア感動の合唱コンクール、稲田亮見附市長無投票で再選、学校適正配置計画案発表で 5 年後（令和 12 年度）に学区再編と見附中と南中の合併予定（（仮）見附第一中；校舎は見附中）、令和 8 年度新三役「無効票ゼロ」で決定など、振り返ると色々なできごとがあった年でした。

皆さん個々にはどんな 2025 年だったでしょうか。各学期の最初にお願いした「人をバカにしない」「行事にバカになって取り組む」はできましたか？2 学期は様々な行事がありました。行事等の体験が節目となって自分のレベルアップにつながります。それらで得たものや体験、経験を今後に生かしていきましょう。

明日から約 2 週間の冬休みに入ります。冬休みは、生活面での計画表を実行することに力を注いでほしいと思います。そのためにも「タイムマネジメント」がキーとなってきます。タイムマネジメントとは「限られた時間を有効に使う」ということです。先日、ある本を読んでいたら、みなさんに参考になるのでは？と思った部分がありました。静岡大学の塩田慎吾准教授が作成した「タイムマネジメントを学ぼう」という資料です。これは、ぜひみなさんに紹介して、参考にしてもらおうと思いました。塩田先生のところにメールを送り、紹介する許可をいただきましたので、みなさんに紹介します。

ちなみに、なかなかスマホやゲームがやめられないという人はいますか？そういう時にどうすればよいのかを静岡大学の学生に調査をして塩田先生がなるほどと思ったものをまとめたものだそうです。ぜひ、参考にして、いくつか試して自分に合った「タイムマネジメント術」を探してみてください。タイムマネジメント術が身に付けば、一生役に立ちます。次のページに載せておきます。チャレンジして自分のものにしていきましょう。

南中生の活躍

氏名は紙面に掲載しました。

【科学研究発表】いきいきわくわく科学賞 2025（第 61 回新潟県児童生徒科学研究発表会）

中学校物理・化学の部 身近な物で電池を作る 優秀賞

【吹奏楽部】第 49 回新潟県アンサンブルコンテスト

管楽打楽器 8 重奏 金賞 管楽打楽器 7 重奏 銀賞

【卓球部】市民卓球大会 団体 3 位 卓球部女子

【見附文芸祭】文芸祭賞

【社会を明るくする運動作文コンテスト】優秀賞



「タイムマネジメントを学ぼう」

①区切り

- ①「どこまでやるか」を決める
例えば) 何時まで、どのステージまで 等を誰かに伝えておく
- ②小さい楽しいものをはさむ
例えば) 「ゲーム → 勉強」ではなく 「ゲーム → 音楽を1曲だけ聞く → 勉強」



②初期行動

- ①「とりあえず」はじめる
例えば) とりあえずペンを持つ、とりあえず座る、とりあえず1行だけ書いてみる
- ②始める／終わる ための合図を決めておく
例えば) ゲームを終わらせる音楽を決めておく、テレビの番組が終わったらやめる



③物理的距離

- ①時計を近くにスマホを遠くに
例えば) 時計を見える所に置く、ゲームやスマホを見えない所に置く
- ②あえて使いにくくする
例えば) スマホの電気が5%でもあえて充電せずに使って、電池が切れたら勉強する

④報酬

- ①「お気に入り」を決める
例えば) お気に入りの飲み物、筆記用具、音楽 … テンションを上げるお気に入りの決めておく
- ②ご褒美の「大・小」を使い分ける
例えば) 大きなご褒美「お菓子」 小さなご褒美「音楽」 など

⑤意思表示

- ①断る「言い訳」を考えておく
例えば) 家のルールで「スマホは夜10時までしか使えない」ことを伝えておく
- ②自分が集中していることを伝える
例えば) SNSや友達に今日の夜は勉強すると表明する



これからの主な学校行事

予定は変更されることがあります。

| 月 | 日 | 曜 | 学校行事等 | 月 | 日 | 曜 | 学校行事等 |
|----|----|---|--------------------|---|----|---|-------------------|
| 1 | 8 | 木 | 第3学期始業式 | 1 | 22 | 木 | 計算テスト③ |
| | 9 | 金 | 3年生学習の確認テスト⑤ | | 26 | 月 | テスト前部活動停止 |
| | | | 学習規律向上週間(～1/16(金)) | | 27 | 火 | 学習補充教室(放課後) |
| | 13 | 火 | 教育相談(～1/27(火)) | | 28 | 水 | 生徒の集い |
| | | | 発育測定(～1/16(金)) | | 30 | 金 | 心のアンケート |
| | 14 | 水 | My健事前指導 | 2 | 2 | 月 | 第4回定期テスト① |
| | | | 専門委員会 | | 3 | 火 | 第4回定期テスト② |
| | 15 | 木 | 漢字テスト④ | | 4 | 水 | 専門委員会(新旧交代) |
| | 16 | 金 | 入学説明会 | | 5 | 木 | 英単語テスト③ |
| | | | 英検 | | 9 | 月 | 2年生修学旅行(～2/11(水)) |
| 2 | 19 | 月 | My健(～1/23(金)) | | 20 | 金 | 3年生を送る会 |
| | | | 家庭学習強調週間(～2/2(月)) | | 24 | 火 | 心のアンケート |
| 20 | 火 | | 3年生三者面談(～1/23(金)) | | 25 | 水 | 3年生同窓会入会式 |