

# 新穂の穂り

## 頭・体・心を整える

校長 中澤 健太

11月1日に行われた学縁祭では、たくさんの地域や保護者の皆様にご来校いただきありがとうございました。新穂地区展、家庭教育講演会、新穂地区の鬼太鼓、出店やキッチンカーによる食品販売によって大いに盛り上げていただきました。おかげさまで、笑顔がたくさん見られた学縁祭になりました。感謝いたします。

さて、11月1日（土）に行われた家庭教育講演会では「スマホ世代の眠りを守る～小・中学生の睡眠と学力・成長の深い関係～」と題して、有限会社綿久の代表取締役社長である美内信介様をお迎えし、ご講演いただきました。

美内様は新潟アルビレックスBBなどのプロスポーツ選手への睡眠指導もされており、ドジャースの大谷選手をはじめ、スポーツ選手が睡眠を大切にしている理由や、ご自身の子育ての話を交えながら、子どもたちへの声掛けについてお話をさせていただきました。一部ですが、お話を紹介させていただきます。

### （1）中学生は最低8時間、小学生は最低9時間睡眠が必要。

日本人は世界一睡眠不足。大人は、「10時に寝るよ、寝なさい」というよりも、「8時間睡眠時間を取るためには何時に寝て、何時に起きる？」と聞き、1日のスケジュールを子どもが考えられるようにすると良い。

### （2）睡眠は頭と体と心を整える役割がある。

睡眠リズムが安定している子どもほど、テストの正答率が高い。睡眠7時間以上の中学生は、6時間以下の中学生より国数の平均点が9点高い。

### （3）勉強や運動の記憶は睡眠中に整理される。

スポーツ選手は反復練習で身に付けた神経回路の記憶をたくさん寝ることで定着させている。現代人の1日の情報量は、江戸時代の1年分の情報量。昼間、脳は情報を判断し続けている。

### （4）睡眠は質より量が大切。

睡眠後、最初の3時間で成長ホルモンが集中して放出され体を修理している。起きている間は修理できない。睡眠は質よりも量が大切。寝るほど、早く怪我や病気か治る。

### （5）睡眠は心も整理する。

寝ないとイライラし性格が悪くなる。寝ているときに、不安やストレスを取り除いてくれる。

美内様は、大人もしっかりと睡眠を取ることの大切もお話されていました。まずは、ご家庭で実践できるところからはじめていただき、生徒が頭と体と心を整え、充実した中学校生活を送ることを願っています。美内社長からいただいた資料も配布いたしますので、どうぞご覧ください。

## 地域とつながり、未来へ羽ばたく『学縁祭』

11月1日(土)、令和7年度学縁祭を開催しました。今年度のスローガンは「笑顔満祭」。この言葉には、生徒・保護者・地域の皆様、来校されたすべての方が笑顔でつながる一日となるように、という思いが込められています。生徒会本部を中心に、各プロジェクトが準備を重ね、学校と地域が一体となった温かな行事となりました。

校内では、生徒が授業や部活動で制作してきた作品を展示し、日ごろの学びの成果をご覧くださいました。また、同日に新穂地区体育館で開催された「新穂地区展」においても、生徒の力作が多数展示されました。生徒たちも作品鑑賞し、自分の作品が地域の一角を彩る喜びを感じていました。

前庭では、地域の飲食店・キッチンカーによる「食のイベント」を実施しました。パンや惣菜、ジェラート、台湾料理、クレープなど多彩なメニューが並び、会場は終日大盛況。店舗の販売補助も体験し、生徒たちは地域の方々との交流を楽しみながら、温かな雰囲気の中で笑顔が広がっていました。

また、新穂地区7団体による鬼太鼓披露は、今年も圧巻の迫力でした。生徒玄関前と体育館ステージに響く太鼓の鼓動に、来場者は思わず足を止めて見入っていました。さらに今年は、各地域出身の本校生徒が裏打ちや舞の一部に参加し、誇らしげに躍動する姿が見られました。地域の伝統文化の担い手として加わる生徒たちの姿に、客席からは大きな拍手が送られ、温かな連帯感が生まれるひとときとなりました。

午後は、各学年と全校による合唱発表を行いました。

1年生「この星に生まれて」

2年生「COSMOS」

3年生「Replay」

全校合唱「YELL」

体育館に響き渡る歌声からは、仲間とともに歌う喜びや、それぞれの学年が積み重ねてきた努力が感じられました。



締めくくりは、恒例のパフォーマンス大会です。ダンス、演奏、ルービックキューブなど、個性あふれる演目が続きました。生徒だけでなく、教員や小学生の出演もあり、温かさと活気に満ちた時間となりました。会場を包む笑顔と拍手は、まさに「笑顔満祭」の名にふさわしいフィナーレとなりました。



今年度の学縁祭は、主体的に企画し、地域とともに作り上げた生徒たちの姿が随所に見られた行事でした。ご来場いただいた皆様、準備・運営にご協力いただいた地域・関係団体の皆様に心より感謝申し上げます。

## 技術科で外部講師による特別授業を実施～地域の専門人材から学ぶ本物の技術～

新穂中学校では、技術科の学習の充実と地域とともに生徒の成長を支える仕組みの構築を図るため、外部講師を招いた特別授業を実施しています。

10月24日には、SADO 伝統文化と環境福祉の専門学校の方および専門学生の皆さんを講師にお迎えし、鑿(のみ)を使った木材接合体験に取り組みました。授業では、

から直接ご指導いただき、生徒は専門学生からマンツーマンで丁寧な助言を受けながら、伝統技法を用いた升づくり挑戦しました。

のお話や手ほどきには、「技術を未来へ伝承していきたい」という職人としての強い心意気が込められており、生徒たちは木と向き合う姿勢やものづくりへの誇りについて深く学ぶ機会となりました。



11月19日には、東北電力ネットワーク株式会社佐渡電力センターによる出前授業(エネルギー変換にかかわる学習)を行いました。手回し発電機の仕組みを学ぶ実験に加え、高所作業車の乗車体験やドローンによる保守点検のデモンストレーション、さらには配電線の修復体験など、電力の安定供給を支える仕事を体験的に学ぶ内容が数多く盛り込まれました。生徒からは、「電気が届くまでに多くの人の努力があることが分かった」「仕事の現場を体験できて楽しかった」などの声が聞かれ、学びの広がりが感じられる授業となりました。



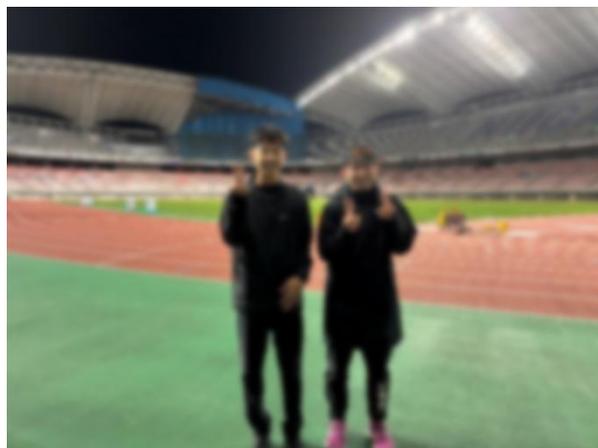
専門家による直接指導を通して、生徒たちは“本物の技術”に触れ、社会の仕組みへの理解を深める貴重な経験を得ることができました。ご協力いただいた各機関の皆様へ心より感謝申し上げます。

## 栄光の記録

○中学生の税についての作文

 関東信越国税局長賞  
 佐渡市教育長賞  
 全佐渡納税貯蓄組合連合会長賞  
 全佐渡納税貯蓄組合連合会長賞

関東信越国税局長賞のさんについては、12月15日に相川の税務署で、1日税務署長をすることになりました。また、税の作文については、新穂中学校から優秀な作品が多数応募されたことにより、全国納税貯蓄組合連合会より感謝状が届きました。



○新潟県記録会兼都道府県対抗全国駅伝選考会にさん、さんが出場しました。選考されれば、新潟県代表として、全国駅伝競走大会に出場します。

## 12月の予定

- 1(月) 生徒会役員選挙運動開始
- 2(火) PTA本部役員会
- 8(月) 生徒会役員選挙立会演説会  
学校評価保護者アンケート(12日まで)
- 9(火) 生徒会役員選挙投票
- 10(水) 開票結果告示 保護者懇談(12日まで)
- 19(金) 校内レク大会
- 24(水) 2学期終業式
- 25(水) 冬季休業(1月6日まで)

## 1月の予定

- 7(水) 始業式 清掃給食交代日 4限授業
- 8(木) 短縮授業、部活動集会
- 9(金) 短縮授業、専門委員会
- 10(土) 立志元服式
- 12(月) 成人の日
- 13(火) 立志元服式振替休日
- 15(木) 3年実力テスト
- 16(金) 生活リズムチェック週間(~22日)
- 20(火) 学級審議、PTA本部役員会
- 22(木) NRT① 3年三者面談①
- 23(金) NRT② 3年三者面談② 英検
- 27(火) PTA運営委員会
- 29(木) 3年定期テスト①  
1, 2年部活動停止(~2/5)
- 30(金) 3年定期テスト②