

# 松中だより

令和5年10月26日発行  
東松山市立松山中学校  
校長 梶田 英司

《学校教育目標》○思いやりのある生徒 ○健康で明るい生徒 ○自ら学習する生徒

「最初の4分間がうまくいけば、

あとはうまくいく（ズーニンの法則）」 10月2日全校朝会講話より

新人体育大会比企地区予選会において、多くの部が健闘し好成績を修めました。どの競技でも試合の入り方は重要です。試合開始直後は、緊張もありプレーがぎこちない事もあります。そんなときミスを繰り返すと雰囲気は悪くなり一層焦りが募り、よい結果をもたらしません。

サッカーの試合でよく耳にする「立ち上がりの5分間は要注意!」。これも実は、行動心理学でいう「ズーニンの法則」に基づいていたりします。試合で勝利するためにゲームプランや戦術をもって試合に臨みます。ゲームを支配するためには、プランや戦術を成功させる必要があります。相手のあることです。簡単ではありません。立ち上がりの5分間で何度かプランや戦術が成功すると、不思議なことにほとんどの場合、試合に勝利します。そうした経験則からサッカーの世界では幼児からプロまで上記のフレーズが使われます。

「ズーニンの法則」が最も力を発揮するのは、勉強の場面です。勉強しなくてはならないことはわかっていますが、今ひとつやる気が出ません。苦手な教科だったりすると億劫な気持ちになります。そんなときは「とにかく4分間だけやってみよう!」と取り組むこと。4分続けてみると不思議なことに調子が出てくるものなのです。

私たちの脳に「側坐核」という部位があります。俗に言う「やる気スイッチ」の正体です。やる気がなくても作業をしているとやる気が高まってくる機能の中核です。ここを刺激により興奮状態にすることでドーパミンが分泌され、意欲が高まります。この作用が効いてくるまでの4分間だけ自力でやれば最後まで集中できるのです。

さて、生徒諸君は授業開始の4分間はどのようにしていますか？



**Congratulations!** 各種表彰&新人戦結果 活躍する松中生!!

## 東松山市読書感想文コンクール

特選:1姓 ○○○○ ○○○○ 2姓 ○○○○ ○○○○ 3姓 ○○○ ○○○○

入選:1姓 ○○○ ○○○○ 2姓 ○○○○ ○○○○

## 第58回 郷土を描く児童生徒美術展

県知事賞 「彼岸花の佳景」 ○○○○

## 比企地区発明創意工夫展

優秀賞:「手間が省けるホチキス」 ○○○○

:「おいしいりんごの色 りんごの変色をなおす研究」 ○○○○

優良賞:「俺の家の表札」 ○○○○

:「パレットすずり洗浄器」 ○○○○

## 新人体育大会比企地区予選会

【陸上競技】1位:中学女子1500m:○○○○ 県大会

2位:中学男子 400m:○○ ○ 県大会 中学女子 200m:○○○○

3位:中学女子砲丸投 :○○○○ 4位:中学男子1500m:○○○○

5位:中学1年女子100m:○○○○○

7位:中学1年男子100m:○○○○ 中学男子走幅跳:○○ ○

8位:中学2年女子100m:○○○○

【新体操】1位:石川志桜里 県大会

【硬式テニス】石川志桜里・〇〇〇〇 県大会

【男子バスケットボール】優勝 県大会 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇

【女子ソフトテニス】団体戦 優勝 県大会 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇  
個人戦 1位:〇〇〇・〇〇ペア 2位:〇〇・〇〇ペア 3位:〇〇〇・〇〇ペア 県大会

【男子ソフトテニス】団体戦 準優勝 県大会 〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇  
個人戦 1位:〇・〇〇〇〇ペア 県大会

【剣道】女子団体戦 準優勝 県大会 〇〇〇〇 〇〇〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇〇 〇〇〇〇  
女子個人戦 1位:〇〇〇〇 3位:〇〇〇〇〇 県大会

男子個人戦 〇〇〇〇 県大会

【サッカー】 準優勝 県大会 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇  
〇〇〇〇〇〇 〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇 〇〇〇〇

【野球※白山中との合同チーム】 準優勝

【ソフトボール】 3位

【卓球男子】団体戦 4位

【バレーボール】 決勝T進出ベスト8 【女子バスケットボール】 1回戦惜敗



### 駅伝大会比企地区予選会 10月18日(水)

松山中女子A(〇〇〇〇・〇〇〇〇・川村凜・〇〇〇〇・〇〇〇〇:区間賞)4位 県大会

女子B(〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇)

男子A(〇〇〇〇・足立蓮・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇・吉田央)8位(入賞)

男子B(〇〇〇〇・〇〇〇〇〇・高田春・〇〇〇〇・〇〇〇〇・〇〇〇〇)

### 「我武者羅」～仲間とともに最高の景色～ 10月20日(金)

第77回 松山中学校体育祭が晴天の秋空のもと大変多くの参観者のもと開催できました。

総合優勝 1年3組 2年1組 3年4組

団別優勝 黄団(1年4組 2年1組 3年1組)

団結賞 緑団(1年2組 2年3組 3年3組)

### 11月の行事予定

1	水	比企学カテスト(3年)	17	金	全校三者面談③	
2	木	委員会	18	土		
3	金	文化の日 スリーデーマーチ参加	19	日		
4	土		20	月	全校三者面談④	
5	日	スリーデーマーチパレード	21	火	全校三者面談⑤	
6	月	後期時間割開始	22	水	委員会 ふれあいデー	
7	火	全校朝会 市内音楽会(2-2 3-3)	23	木	勤労感謝の日	
8	水	西部北地区音楽会(3-1)	24	金		
9	木	学級の日	25	土		
10	金		26	日		
11	土		27	月		
12	日		28	火		
13	月	振替休業日	29	水		
14	火	県民の日	30	木	期末テスト	
15	水	全校三者面談①	12/1	金	期末テスト	
16	木	全校三者面談②	2	土		