

# Festina lente



## Highlights

- ・新生徒会の役員が決定しました。
- ・受験者、大幅増加の中学入試でした。
- ・WYSHの授業、とても有意義でした。
- ・生徒がつける教員アンケート結果！

第29期生徒会執行部 2014.1.10.

## 新年のご挨拶 理事長 成瀬輝一

明けましておめでとうございます。

一月八日、三学期の始業式です。校長の訓辞が、清冽な式場に凜として響き、職員生徒一同、気持ちを新たに致しました。すでに、四日、五日に中学校の入学試験を行っています。

三百名という大勢の受験生でした。昨年を大きく上回るこの数字は、医進コースの開設やAPUコースを持つ、岩田の評価であろうと思います。それだけに合格ラインは高く、厳しい戦いでした。合格した生徒さんたちを迎える、四月が楽しみです。さらに十八日、十九日はセンター試験。いよいよWAT Aコースの正念場、素晴らしい結果が出るでしょう。

さて、安倍政権が発足して一年経ちました。新政権はわが国の教育再生を謳い、それを承けて文部科学省は、世界に通用する人間教育の構想を打ち出しました。これはまさしく岩田のAPUコースが目指す、グローバルな人材の育成です。今年、このコースの一期生は大学四年生になります。世界へのデビュー準備、大いなる活躍が期待されます。

本年もよろしくお願い致します。

理事長 成瀬輝一



## 新年のご挨拶

理事長 成瀬輝一 1

第29期生徒会の紹介

26年度岩田中高入試について 2

## 生徒指導部より

生徒指導主任 阿部順三 3

## 特活より～部活の報告～

特活主任 池邊和則 4

保健室より(WYSH)野村めぐみ

APUプレゼン大会 矢野裕美子 5

## カウンセリングルームより

スクールカウンセラー 林智一 6

## 授業アンケート結果

教頭 児玉洋司 7

## 寄付金募集のお知らせ

8



↑ 中学入試 2014年1月4日(土)実施

# 学園だより



## 生徒会発足の紹介

### 生徒会顧問 川元威彦

昨年11月に行われた生徒会長選挙の結果を受け、このたび第29期岩田中学校・高等学校生徒会役員が決定し、3学期の始業式の際に全校生徒への紹介が行われました。今期は新たに伏詩宣さんを参与という形で生徒会役員に加え、この19人のメンバーを中心にこれから的一年間、しっかりと岩田学園をリードしていくってくれることと思います。

#### ◆第28期生徒会長 津村 佳希くん

一年間お世話になりました。27回生をはじめとして、岩田生のみなさんの支えがあつてここまでこれました。

最初は、こんなぼくが生徒会長をやることことができるのか本当に不安でした。でも今は、生徒会長をやってよかったですと心から思います。沢山の経験を通して学んだことをこれから受験生活に役立ててがんばっていきます。ありがとうございました。

#### ◆第29期生徒会長 草地 千晃くん

この度、第29期生徒会長に就任した草

地千晃です。これまで先輩方が創りあげてきた伝統を引き継ぎつつ、様々なことに挑戦したいと思います。

分からぬこともたくさんありますので、いろいろとご迷惑をおかけすることもあると思いますが、みんな力を合わせて精一杯頑張りたいと思います。これから一年間、どうぞ宜しくお願いします。

#### ◆生徒会役員名簿

生徒会長	草地 千晃		
副会長	安東 航星	後藤 佳奈子	
庶務	魚谷 尚輝	宮崎 夏帆	
参与	伏 詩宣		
体育委員会	正 門田 優太	副 田崎 真法子	
美化委員会	正 安藤 和雄	副 山口 さくら	
広報委員会	正 川邊 鴻志郎	副 磯邊 和	
図書委員会	正 生田 佳穂	副 歲納 千晶	
文化委員会	正 原田 裕章	副 近藤 ひな子	
空缶委員会	正 小西 竜輝	副 太田 瑞梨	
保健委員会	正 木下 瑛翔	副 谷口 愛友子	

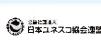
## 書き損じハガキ回収!

書き損じはがきとは、住所を書き間違えたり、古くて使えない等の理由でポストに投函されていない未使用の切手つき郵便ハガキのことです。

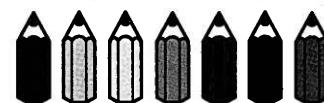
50円の書きそんじハガキ1枚は約45円分の募金になります。回収された切手は、日本ユネスコ協会連盟を通じて、アフガニスタン、カンボジア、ネパール、ラオスのアジア4カ国での寺子屋(学校)建設など、教育支援に活用されます。今年度も実施しますので、ご協力お願いします。



書きそんじハガキ  
■1枚が



ネパールでは鉛筆7本になって、子どもたちの未来をつくります。



## 平成26年度岩田中高入試について 事務局長 工藤紀次

平成26年度岩田中学校入学試験は、大分県下の中学校入試のトップを切って1月4日(土)に筆記試験を、翌5日(日)に専願入試の面接を行いました。4日は晴天、5日は朝方小雨が降ったものの、温かく穏やかな入試日となりました。

平成26年度の岩田中学校入学試験は、約20年振りに300名を超える志願者数となり、1月4日の一般・専願入試の筆記試験当日は活気に満ち溢っていました。翌5日に、専願入試の面接試験を実施しました。合格発表は、1月6日午前10時に校内掲示板に合格者受験番号掲示及びHP上に掲載という形で行いました。校内掲示板の前には多くの受験生や保護者が確認に来ており、喜びの声を上げたり、記念撮影したりという姿が見られました。また、静かに掲示板の前から去っていく姿もありました。

本年度の志願者数(専願+一般)は301名で、合格者数が208名でした。一般入試の合格者平均点は、次の表のとおりです。国語と算数と理科は、問題作成者の予想点に届きませんでした。国語は、設問に対する解答方法が適切でなかったり、漢字や語彙力の弱さを感じられ、合格者の平均点が昨年度より11.6点下が

りました。算数は、従来の出題傾向を少し変更したのでとまどったのかもしれない。文字式なども入れたので、難しく感じられたのだろうとのこと。合格者の平均点は、昨年度より6.7点下がりました。理科は、生物分野の出来が良くなかったことや、計算ミスが多かったのが気になつたとのこと。昨年度より3.6点下がりました。社会は、概ね予想得点を得られたとのことでした。以上により一般入試の合格者平均点は、昨年度より22.5点下がりました。合格者最低点も189点となり、昨年度より21点低くなりました。

一方、岩田高等学校APU・立命館コースの入学試験は、昨年の11月11日(月)の帰国子女入試からスタートしており、既にインド・ニューデリー日本人学校とオーストラリア・シドニー日本人学校から帰国子女生3名の入学が決まっています。1月21日(火)に推薦入試を実施し、2月2日(日)に一般・前期入試、3月21日(金)に一般・後期入試を行います。

さて、文部科学省が平成26年度に向け募集している「スーパー グローバル ハイスクール」(SGHと省略)事業は、国際社会で活躍できる人材の育成を目指すも

ので、本校のAPU・立命館コースの取り組みと目的を同じくしています。そこで、グローバル社会における人材育成を目指したAPUコースの取り組みをベースにしてSGHの申請をする予定です。50校の募集に対し500校近くが応募しそうで、相当にハードルは高いのですが、SGHの指定を受けることができれば、APUコースの活動幅が更に広がると期待しております。

最後になりますが、生徒寮を持っているのも岩田学園の特徴であります。来年度も10名以上の入寮者がおりそうです。近年、生徒寮に対する問い合わせも多くなっています。今後も積極的に寮をピールしていきたいと思います。

## 【平成26年度中学入試結果】

### 中学校 受験者数

受験者数	300名
合格者数	208名

### 中学合格者平均点

国語	70.4点
算数	72.7点
理科	39.2点
社会	41.7点



## 生徒指導部より

高校指導連合会の会議で「変質者のよるわいせつ事案」が報告されています。

中央署からも注意を呼びかける連絡が入っていますので掲載します。冬も出没が予想されます、ご家庭でも注意を促してください。



女子学生を狙い、後方から近づき、身体を触ったり、抱きついたりするわいせつ事案が多発しています。この種の事案は強姦など凶悪事件に発展する可能性がありますので、被害にあわないために下記の点に注意してください。

### 被害にあわないための予防策

#### 1 狙われやすい対象と防御対策

##### ①一人歩きの女子学生

わいせつ目的の犯罪の発生は夕方以降の暗い時間帯に限らず、朝方や夕方の登下校の時間帯にも発生しており、特に一人で歩いている女子学生が狙われています。

**【対策】**友人知人などと複数で行動するように心がけ、一人で行動する際は遠回りでも人通りの多い道、街路灯のある明るい道を通りましょう。

##### ②携帯電話、音楽プレーヤー（イヤホン）を使用中の者

歩行中に携帯電話の操作に夢中になつたり、イヤホンで音楽プレーヤー等を使用したりしていると、男が近づいても気がつかないため、狙われやすい。

**【対策】**携帯電話、音楽プレーヤー等の機器の使用はしない。公共交通機関の乗降車時、徒步、自転車の時でも、誰かが後ろをつけていないか、女子学生を監視している者がいないか時々周囲を見回し

## 生徒指導主任 阿部順三

気を配る。

### 2 その他の対応策

#### 【防犯機器を持ち歩く！】

犯人は騒がれるのを最も嫌がります。しかし、いざという時、日頃訓練をしておかないと大声は出せません。防犯ブザーなど防犯機器を持ち歩き、緊急の事態に備えましょう。



不審な男を見かけた時は、  
すぐに「110番！」

岩田生としての誇りを大切に、  
胸を張って生きていこう！

### 1. 交通安全・公共マナーについて

(1)もし、事故に遭つたり・起こしたりした場合はそれが小さな事故でも必ず警察に通報すること。相手の名前や連絡先、車の場合はナンバーや車種・色を確認すること。あわせて学校・担任にも連絡をして下さい。

(2)自転車の二人乗り、並進、傘差し運転、信号無視等絶対にしてはいけません。また、自転車運転中に携帯電話の使用や画面の注視は禁止。大音量で音楽を聴くことやヘッドホンなどを使用しながらの運転も禁止です。違反者には5万円以下の罰金が科せられます。

(3)自転車は防犯登録をし、必ず施錠（2ロック）するようにしましょう。

(4)JR・バスの中、公共の施設ではマナーや施設の規則を守り、他の人に迷惑にならないようにしましょう。特に、JR・バスでは高齢者や身体の不自由な人には積極的に席を譲りましょう。

(5)運転免許の取得は禁止です。また、無免許運転をしてはいけません。

### 2. インターネットなどについて

(1)最近はインターネットでの出会い系サ

イトなどの有害情報によるトラブルや犯罪にあう被害が急増しています。パソコンや携帯電話などでそのようなサイトの利用を禁止します。また、保護者の方は必ずフィルタリングをかけて下さい。また、かけたフィルタリングをはずすことがないようにお願いします。（詳しくは携帯電話各社にお問い合わせ下さい。）

(2)インターネット上の掲示板・ブログ・プロフなどに他人に対して誹謗・中傷を決して書き込んではいけません。

### 3. 校外生活について

#### (1)外出について

- 外出の際は必ず家人に行き先、用件、帰宅時間を知らせておくこと。
- 外出の際の服装は制服または清楚なものとし、必ず身分証明書を携帯すること。
- 深夜（午後11時～翌日の午前4時）の青少年の単独、もしくは集団での徘徊は「青少年のための環境浄化に関する条例」で補導対象となります。保護者同伴であっても許可されません。
- 次にあげる場所は生活指導上好ましくないので保護者同伴でない限り立入を禁止します。

喫茶店・カラオケボックス、インターネットカフェ・ゲームセンター・ゲームコーナー（高額の金銭負担につながる遊技場）や、日没後の公園、寺社やその境内、墓地などは立入禁止です。

#### (2)部活動・練習試合について

- 普段の登校と同様、制服、体操服、部でそろえたもので登校し、貴重品に関しては必ず、部の顧問、担任に預ける事。
- 自転車も許可されている生徒のみで、携帯電話は持ち込み禁止（許可者でも校内での使用は禁止）。他校への練習試合などでも同様です。

#### (3)アルバイトは禁止です。

- 飲酒・喫煙・窃盗・万引・薬物乱用などの反社会的行動はしてはいけません。

# 12月～1月 部活の報告

特活主任 池邊和則

Page 4

## ●高校剣道部

★大分県高等学校新人大会

・団体戦

男子：岩田0－4日田林工

女子：岩田0－4白杵

・個人戦

高1 石角、原田…2回戦敗退

「生活が剣道である」、挨拶、掃除、剣道具・竹刀の取り扱い、初心にかえり指導していきます。  
(顧問：阿部)

## ●高校男子バスケ部

★大分県高等学校新人大会

1回戦 岩田38－92中津東

2年生6名・1年生5名という若いチームにはとても良い経験となりました。点差は開きましたが、いくつか良いプレーもみられ、先につながる試合だったと思います。これから練習にどう取り組むか、全員で意識を高めていきたいと思います。  
(顧問：野田)

★第44回全九州高等学校春季選手権

大分県予選

1回戦 岩田35－70佐伯鶴城

練習でやってきたことを出そうという意欲が強く、序盤、良いゲームが出来ました。ただ、少し相手からのプレッシャーが強くなるとなかなか思うようにプレーができなくなり、大差で敗れました。前回大会より進歩が見られました。

良いプレーが“継続”できるよう、高い意識をもって練習に取り組んでいきたいと思います。  
(顧問：野田)

★テニス部とサッカーチームは、  
2月号で報告します。

## ★バスケットボール部 12月28日

毎年恒例のOBOG戦が行われました。30歳を超えたオールドOBから昨年卒業したばかりのルーキーOGまでの23名が集結してくれました。

男子はOBの3チームと現役チームのリーグ戦を行い、バスケは経験・習慣のスポーツであることをOBが示す結果となりました。

女子は中学・高校混合チームと1年生男子チームのリーグ戦を行い、白熱した試合が繰り広げられました。

OBはまったく動けず、日々の練習・スポーツの大切さを身をもって伝えてくれました。たくさんのOB・OGが参加・

## ●高校男子テニス部

★大分県高等学校冬季選手権予選

<シングルス>

2回戦進出：衛藤、高橋

3回戦進出：神田、藤山

<ダブルス>

2回戦進出：衛藤・高橋ペア

強風の中での今年度最後の大会となりました。試合のところどころで来年度の高校県体につながる部分もみえました。しかし、試合に入るまでの準備や試合中の意識など、まだ十分にできていないところもありましたので、今後改善できるようにしていきたいと思います。  
(顧問：川元)

## ○ギター部 ※7月～の活動

<ギター一班>

★「全国高等学校ギター・マンドリン

音楽コンクール」(7月30日) 努力賞

毎年参加している大会ですが、昨年度までは一部の地域を除いては予選なしで参加できましたが、今年度から事前の録音審査があり、通過できるか心配でしたが、無事予選は通過することができ大会に出場することができました。生徒たちは長旅の疲れも感じさせずよい演奏をしてくれましたが、今年度から予選があったり、審査方法も大幅に変更されるなどの影響もあり、結果は目標としていた賞には届きませんでした。ただ、メンバーの3分の1が中学1年生なので、これから成長がたのしみです。

<管楽班>

★「大分県吹奏楽コンクール」高校B部門

優良賞 小編成～25人部門 (7月27日)

昨年と同じで全団体中最少人数での参加でした。出場メンバー7人中5人が中学生で高校の部門に出ているので、勝負としてはかなり厳しいものがありますが、昨年度よりも点数を伸ばすことができ（賞は同じですが）1年間の伸びを感じました。

★「大分県アンサンブルコンテスト」

高等部門 (12月23日) 銀賞

昨年の銅賞から一つ上の賞をいただくことができました。生徒も目標としていた賞でしたので結果発表ではとても喜んでいました。他の学校は選抜チームが出てくる中で、岩田はほぼ全員のメンバーでの出場での結果なので自信になったと思います。  
(顧問：八木)

## ♪定期演奏会のお知らせ♪

日時 2月11日(火)

13:00開場 13:30開演

場所 ホルトホール（小ホール）

## ◆バスケ部の初詣

1月6日(月)にバスケ部毎年恒例の初詣に行きました。護国神社までランニングし境内までの階段を馬のようにダッシュで駆け上り、参拝をしました。

個人やバスケ部全体として気持ちを新たにし、全員で目標に向かって全力で努力しようと決意しました。その後初練習を行い、率先のよいスタートが切れました。

(顧問：中川佳)

## 伝統の絆OBOG会

指導、差し入れ・サポートをしてくれ  
る、繋がりの強さを改めて感じました。  
本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

試合後、体育館・周辺・女子更衣室・  
部室の大掃除を行い、2013年の活動を  
締めくくりました。  
(顧問：野田)

## ★野球部 12月29日

昨年末、岩田学園野球部OB戦が行わ  
れました。この日は晴天に恵まれ、この  
時期には絶好の野球日和となりました。

試合には、2回生から25回生までのO  
B23名と、26回生から28回生の現役4  
名、指導者3名が参加し、Team小口(2  
回生)とTeam古谷(6回生)に分かれ、試  
合開始！白熱した試合展開でしたが、現

役の活躍に負けまいと張り切るOBの珍  
プレーあり、OBならではの野次の掛け  
合いあり…、何より全員が笑顔でプレー  
していた事が印象的な試合でした。

最後は、5-4でTeam小口のサヨナラ勝  
利となりました。試合後は懇親会も催され、多くのOBが参加し、岩田学園野球部の、世代を越えた繋がりがより深まつた、非常に充実したものとなりました。

『毎年12月29日は岩田学園野球部O  
B戦！』。この言葉を合言葉に、無事終了  
となりました。来年もより多くの参加をお  
待ちしております！

(6回生：辰口裕一朗)

写真：バスケ部(左)、野球部(右)



## 27回生WYSHプロジェクト

養護教諭 野村めぐみ

2学期末に27回生（高2）のWYSHプロジェクトを実施しました。

**担当者：上杉和生（5の1担任）**

**テーマ：「大切にする」**



本校では、平成22年度よりWYSHプロジェクトを取り組んでおり、27回生は中3に引き続き2回目の授業となりました。

「大切にする」というテーマに沿って実施した授業は、「命の誕生」のVTR・育児ショミレーション・保護者の方々より頂いた育児エピソード紹介などの内容となっており、27回生の皆さんが真剣に授業にのぞんでくれました。

保護者の方々から頂いた育児エピソードを上杉教諭と野村めが朗読させて頂いたのですが、心温まるメッセージばかりで子様たちが感動し涙するという場面がありました。「生まれててくれてありがとう。」というメッセージを多く頂き、朗読するたびに自分が出産したときのことを思い出し、思わず涙してしまう場面もありました。

保護者の方々が大切に大切にお子様を育てられてきたことが伝わるメッセージばかりで大変感動致しました。心温まる貴重なメッセージを頂き、本当にありがとうございました。心からお礼申し上げます。

～授業後の生徒の感想～

●泣けた。まず、本当に心の底から両親に感謝したいです。今も仲いいけど、これからもずっと仲良くしていきたいと思いました。そして、自分の周りの人たちにも感謝！！どの人も大切な宝物です。どの人もとても大切な存在です。これからも大切に大切にほんとうに大切にしていきたいです。この授業、受けることができてよかったです。

●自分がお母さんになったときのことなんて普段は想像もできず、そんなに考えることもないのに、今日改めて考えることができ自分のお母さんを思い出して会いたくなりました。毎日いろんなことがあってケンカもするけど産んでくれたことに感謝して生きていきたいです。そして自分がお母さんになったらその子がいつか私みたいな思いをしてくれるような子に育ってほしいです。

●今日、改めて親への感謝の思いが込み

上げてきました。いつもわがままで気分屋な俺だけど大切してくれてありがとうございます。そう思います。将来、自分に子どもが産まれたら自分にささげられた愛情と同じくらいの愛情を自分の子にささげてあげたいです。父さん・母さん俺を産んでくれてありがとう。いつまでも元気でいてください。

●これまで私は支えられて生きていたのだなあと深く感じた。もし、子どもができたら自分が持てる最大限の愛を子どもに示そうと思った。

●今までこんなに健康で育っているのは全て親のおかげなんだなと思いました。いつも親とケンカばかりして、ウザイとか思つたりしてたけどお母さんやお父さんはいつでも私のことを考えてくれていたんだと思いました。ママとパパのもとに生まれてきて、ママとパパの子どもでほんとによかったです。

●自分が親からたくさんの愛情を受けていたことを改めて実感しました。親にイライラしてあたってしまったりしたことを今日ちゃんと謝りたいです。将来、親という立場になったときに、自分の子どもを自分で守って大切に育てたい。本当に自分のことを産んでここまで育ててくれた両親に感謝の気持ちを伝えたいです。今日はありがとうございました。

●やっぱり出産や子育てはすごく大変そうだなと思いました。お母さんたちが書いてくれていたメッセージがとても感動しました。いつも甘えてばかりいるけど、これからはパパとママや家族みんなに感謝の気持ちを忘れずがんばっていこうと思います。これから出会う人みんなを大切にしていきたいなと改めて思いました。

●自分は涙もろいので最後のDVDや親の感想は反則です。自分は泣いてしまいました。今まで親やいろいろな人に心配をかけてしまったので本当に感謝です。ありがとうございました。

●私が生まれた事は奇跡などと今日初めて思いました。痛い思いをして産んでくれた母に感謝の気持ちでいっぱいです。そして今まで育ててくれたすべての人に感謝したいです。毎日、勉強のことばかりを言って正直めんどくさいとも思いましたが、授業を受けて私のために言ってくれているんだなと思うと、自分のためにもそして応援してくれる周りの人のためにも夢を叶えたいと思いました。今日はありがとうございました。

●いつもバカだのアホだの言われて育ってきたけれども、本当は愛情があって自分のことを心配してくれて言ってくれるんだと思うとつくづくありがたいと思いました。

●自分がこの世に性を受けたこと。親を

はじめ関わってきた全てに感謝の気持ちでいっぱいです。親には今までいろいろなことで困らせたり苦労をかけたりしたこと、これまで岩田に通わせてくれたことを忘れず、常に感謝の気持ちをもって過ごしていこうと思いました。性に関しては今まで知らなかったことや中3の時のWYSHの授業を思い出すいい機会になりました。このWYSHの授業をしてありがとうございました。

●こんなに泣くと思いませんでした。みんなの保護者の方が子育てに苦労しながら大切にしてきたというのが伝わってきました。愛されてこれまで生きてきた恩返しをいつかしたいです。ありがとうございました！！！

●・自分たちが愛されていることを改めて実感しました。言葉では言い表せないほど、いろいろな思いを感じることができます。本当によかったです。これからも親や家族・友達に感謝の気持ちを持って一生懸命生きていきたいと思いました。また、このような素晴らしいWYSHプロジェクトを実践してくれためぐみ先生・上杉先生・川元先生にも感謝します。本当にありがとうございました。

↓写真：WYSH授業の様子





## 学園だより

### カウンセリングルームより～人生の3分の1～

スクールカウンセラー 林 智一

明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

さて。朝、布団（ふとん）から出るのがつらい季節になりましたね。「できることなら一日中でも寝てみたい」と思われるかたって、少なくないことでしょう。私も少しちゅうそう思っています。逆に、人によっては趣味の活動や勉強など、やりたいことがいっぱいあります、「眠る時間がもったいない」というかたもあるかもしれませんね。

いずれにしても私たちは、人生のほぼ3分の1を睡眠に費（つい）やしています。それだけ睡眠は私たちが生きていく上で欠かせない、大切なものです。櫻井（2010）によると、睡眠中は心身が覚醒（かくせい）状態とはまったく異なる生理的状態にあり、単に身体を休息させるだけではなく、脳の休息、更には能動的に脳の整備と修復を行う機能があるそうです。

生徒のみなさまにとって特に関心の高いことだと思いますが、学習は睡眠によって強化されると言われています。試験勉強の際など、「眠ると忘れてしまうから寝ない」という人がいますが、これは明かに間違いだそうです。

さらに、睡眠によって単に記憶が維持されるだけではなく、眠っている間に技能が向上するといった現象も見られるということです（櫻井、2010）。つまり、試験前だってしっかり眠ったほうが効果的だということです。

にもかかわらず、現実には学年が上がるにつれ、睡眠不足を訴える子どもが増えていくそうです（田中、2008）。小学生の59%、中学生の67%、高校生の74%が睡眠不足を訴えているのですが、これは大人

（20歳代から50歳代）の55.6%をはるかに上回っています。主観的な睡眠不足の訴えだけでなく、実際の睡眠時間を調べてみても、欧米と比べて日本の中学生は約30～90分以上も睡眠時間が短いというデータが

あるそうです。睡眠不足は、日本の子どもたちにとって深刻な問題なのです。

子どもであれ大人であれ、ぐっすり眠つて、さわやかに目覚めることができれば、一日を活動的に、充実して過ごせることでしょう。睡眠に費やす時間が限られているとしても、寝つきが良く、熟睡できていれば、質・量ともに良い眠りが得られるのではないでしょうか。

そのための一つのヒントとして、田中（2008）の「生活リズム健康法」をご紹介します。全部で28項目ありますが、毎日、全部をやる必要はないそうです。できそうなものを3つ程度、選んで、週に3日程度を目安に続けると良いということです。

睡眠不足でお悩みのかたや、より質の高い眠りを求めているかたは、ぜひ参考にしてみてください。

#### ～28の生活リズム健康法～

1. 毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる
2. 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
3. 朝食を規則正しく毎日とる
4. 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす。
5. 趣味やサークル活動などを楽しみ、活動的に過ごす。
6. 15～20分仮眠をとる。
7. 帰宅後は仮眠をとらない。
8. 夜に30分程度の運動をする（就寝2時間前までに終わらせる）。
9. 夕食後以降、お茶やコーヒーなどカフェインの摂取をさける。
10. 就寝の2時間前までに食事を終わらせる。
11. 就寝2時間前以降は、コンビニやカラオケなどの明るいところへは外出しない。
12. 夕食後に夜食をとらない。
13. ぬるめのお風呂にゆっくり浸（つ）かる。
14. 長時間のテレビ視聴や、パソコンの使用は避ける。

15. 寝るときは携帯電話を枕元から離す  
16. 寝床につく1時間前からは、タバコを吸わない。

17. 寝床に入る1時間前には、部屋の明かりを少し落とす。

18. 眠る目的での飲酒は避ける。

19. 寝床でテレビをみたり、仕事や読書をしない。

20. 寝室は快適な空間に工夫する。

21. 寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける。

22. 就寝時刻が不規則にならないようにする。

23. 午前0時までには就寝する。

24. 寝床の中で悩みごとをしない。

25. 眠たくなってから寝床に入る。

26. 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする。

27. 睡眠時間が不規則にならないようにする。

28. 「何事も完璧（かんぺき）にしなければならない」と考えず、「8割できたら上出来だ」と考えるようになります。

なお、思春期のかたで、朝、起きづらくて、めまいや立ちくらみの多い場合には、「起立性調節障がい」という病気の可能性もあります。念のため、専門のお医者さまにご相談になることをおすすめします。

~~~~~  
引用文献

櫻井 武 2010 睡眠の科学 講談社。

田中秀樹 2008 ぐっすり眠れる3つの習慣 KKベストセラーズ



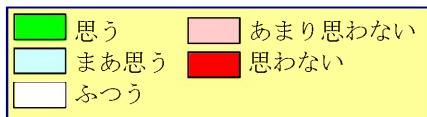
## 授業アンケートの実施結果～職員研修でも活用～

例年、本校では生徒が先生を評価する授業アンケートを行っています。生徒には授業を受けていたる先生一人一人に対して、8項目を5段階で評価してもらいます。先生方には12月28日(土)の研修会で分析を行いました。学年・クラス・男女別の個人表は、各教員へ直接配布し、学年や教科の平均などの表は全員へ配信する流れです。個人表は684枚、全体表は200枚になりました。昨年度と比較すると、全項目において高評価が少し(1~3%)上昇しました。

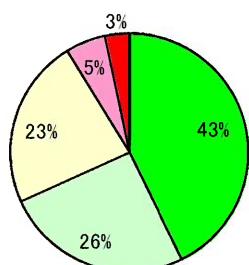
(1)を筆頭に、高評価(よくわかる・わかる)の割合を80%にすることが一つの目標です。もちろん、すべてを「結果=評価」と結論づけできませんが、授業力を向上させていく材料と捉え、全職員で分析・反省する研修を確実に実施します。

「わかりやすい」「やる気ができる」授業の実践に努めなければなりません。

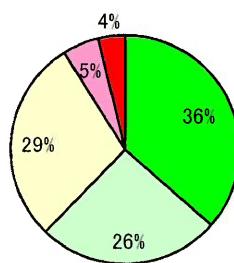
## 5教科アンケート結果(職員平均)



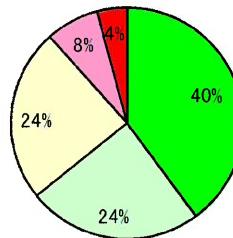
(1) 授業の説明は、丁寧で分かりやすいと思いますか。



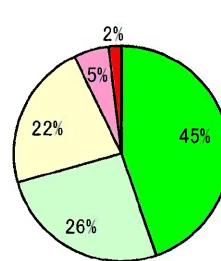
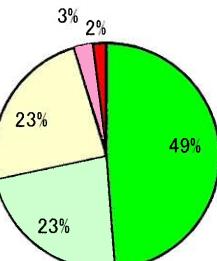
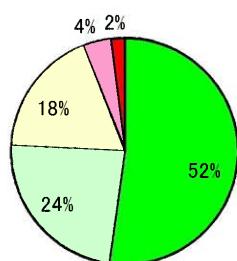
(2) 授業の進め方などが工夫された授業だと思いますか。



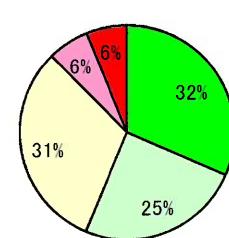
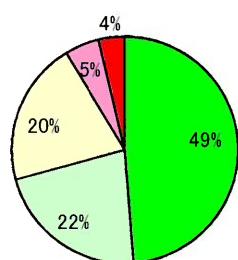
(3) 黒板の書き方(板書)は、わかりやすいと思いますか。



(4) 先生は生徒の質問や発言にきちんと答えてくれていると思いますか。



(7) 先生の生徒に対する接し方や話し方は、適切であると思いますか。



|     | 5   | 4   | 3   | 2  | 1  |
|-----|-----|-----|-----|----|----|
| (1) | 43% | 26% | 23% | 5% | 3% |
| (2) | 36% | 26% | 29% | 5% | 4% |
| (3) | 40% | 24% | 24% | 7% | 4% |
| (4) | 52% | 24% | 18% | 4% | 2% |
| (5) | 49% | 23% | 24% | 3% | 2% |
| (6) | 45% | 26% | 22% | 5% | 2% |
| (7) | 49% | 22% | 21% | 5% | 4% |
| (8) | 31% | 25% | 31% | 6% | 6% |

寒くなって参りました。いよいよ受験シーズンの到来です。高3のみなさん！体調管理をしっかりして、絶好調で受験してください！応援してますよ。

↓職員研修(全職員対象) 2013/12/28



↓中学1～3年 豚汁会 2014/1/7  
自主登校最終日のサプライズイベント



## 寄付金募集のお知らせ

学校法人岩田学園

学校法人岩田学園 岩田中学校・高等学校は、明治33年(1900年)岩田英子先生が荷揚町に「大分裁縫伝習所」を創立したことから始まりました。その後、昭和59年3月に女子校としての幕を閉じるまでに約四万人の卒業生を輩出し、県下女子教育の一助として学園の使命を果たしてまいりました。

昭和50年に岩田英二（故人）が理事長へ就任し、時代のもとめる「教育」と「私学の役割」を考え『学校の組み替え』にとりかかりました。その結果、「学びたいものが広く集まる学校」であり、「自学自習」を基本とし、「個性を尊重し、自分で考え、自分のことばで語れる、創造力豊かな人間の育成」をめざし、昭和58年に県下初である中高一貫6年制男子校として「岩田中学校・高等学校」を開校いたしました。

1回生はわずか25名からのスタートでしたが、学園の建学精神にご賛同いただき多くの皆様方のご支援、ご協力により、県下中高一貫校の先駆けとして、大いなる発展を遂げることができました。平成12年度(2000年)には学園創立100周年を迎え、翌年の平成13年度からは男女共学へと移行しました。

「社会に有為な人材の育成」の基本方針のもと、本校の卒業生は、医療・法曹・IT・金融・建設・教育・サービス業

等々と多方面で活躍しております。特に医療分野では、今後も大分県内の医療の一翼を担ってくれるものと各方面から大きな期待を寄せられています。

平成24年度に開校30周年を迎える、これからも学力だけではなく、「公正や正義」「人を思いやる心」を持ち、自主的で行動力のある人材を育てるという決意を新たにしております。

当学園は、大分市中心部を流れる大分川の河畔にあり、周囲を豊かなクスノキの樹林に囲まれ、校舎・生徒寮などは世界的に著名な建築家である磯崎新氏の設計によるものです。このような教育環境は、生徒の情操・感性に何らかのメッセージを与えていていると考えております。

この教育環境を維持し、更に発展させるため、寄付金を募集いたします。皆様方のご寄付により、生徒が毎日を過ごす学校の教育環境整備費及び学力定着・向上のため教育研究費の充実を計ります。

### 寄付金の使途

- (1) 教育研究用の施設設備の整備及び取得費
- (2) 教育研究に要する経常経費

何卒、学園の寄付金募集趣旨をご理解いただきまして、ご支援ご協力をいただけますようお願い申し上げます。

寄付金についての詳細は、事務室へお問い合わせください。

<http://iwata.ed.jp/>

ホームページやブログでCheck !

能力の差は小さいが  
努力の差は大きい

脚力尽くる時、山更に好し。  
輝ける未来へ、全力でサポートします！



January 2014

大分市岩田町1-1-1

学校法人岩田学園

電話 097(558)3007

Fax 097(556)8937

Email iwata@iwata.ed.jp



21世紀の有為な人材を育成する  
岩田中学校・高等学校