

朝陽だより

弘前市立朝陽小学校

TEL 32-3647

第11号 2025. 2. 21

朝飯前～朝活の勧め～

校長 奈良 篤志

年齢と共に朝起きる時間が早くなりました（もちろん寝る時間も早いんですが……）。夏場は5：00頃から、冬場は雪かきもあるので4：30頃から動き出しています。年齢のせいにしてますが、実は若い頃から「朝飯前」の活動が多かった気がします。

高校生の頃、家に帰って宿題やら予習やら復習やらに追われていましたが、その夜に覚えた内容を、次の朝6時に起きて30分ほど確認（復習）していました。これが思いのほか自分に合っていたようで、暗記物はこの方法で大概乗り切れた記憶があります。後々知ったのですが、夜の段階で頭の中でごちゃごちゃしていた情報が、眠っている間に脳の引き出しに整理され、直近の朝に確認するとしっかり記憶されるのだそうです。テスト勉強や古典の暗唱のアドバイスとして、よく生徒にも勧めていました。

20代～30代の頃は、寝る間が惜しくて朝の活動はしていませんでしたが、40代になり仕事量が倍増した時期があり、この頃からまた朝活を始めました。学級担任の仕事と教科担任の仕事、そして部活動が終わると19：00。家に帰って食器を洗って子どもたちの相手をしていると、1日が終わってしまいます。その他の倍増した仕事が追いつかず、朝起きてやるしかありませんでした。4：30～6：00までの時間でしたが、これが思いのほか集中できます。頭もリフレッシュされていて、子どもたちにも邪魔されず、静かな空間の中でとにかく効率的に仕事ことができました。（今では働き方改革に引っかけりそうですが……）。

最近「朝飯前」のこの時間を、趣味のキーボードにあてています。今関わっているバンドやユニットの曲（50曲ほど）を、一週間で一通り弾くようにしているのですが、1日1時間程度（8～10曲）活動しています。夜でもできなくはないのですが、練習中に「あれ買ってきて」「これ手伝って」「先にお風呂入って」と中断されることも多く、ノンストップで1時間集中できるこの朝の時間がとても貴重に感じられます。

『誰にも邪魔されず集中できる』という理由で続けている朝活ですが、このほかにも以下のような効果があるそうです。

- 心や生活に余裕ができる
- 生産性が上がる
- 新しいことに挑戦しやすい
- 生活リズムが安定する
- 本当の自由時間を作れる

「朝は苦手で……」という方にはもちろんお勧めしませんが、自分の時間がほしい方、集中して何かに取り組む時間がほしい方、効率的にこなしたい仕事がある方は、「朝飯前」の「朝活」を是非お試しください。

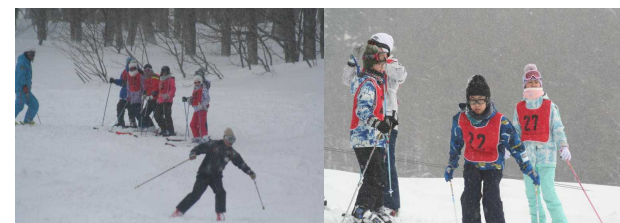
5・6年スキー教室

昨年度ほとんど校庭でのスキー学習ができなかったのを思い出します。今年度は十分すぎるほど雪があり、どの学年もたくさんのスキー学習ができました。

2月4日(火)百沢スキー場で、5、6年生のスキー教室が開かれました。

今年度も朝陽スキー倶楽部の15名の方々のご指導のもと、子どもたちはグレンデを元気に滑りました。子どもたちは転んでも果敢に挑戦し、いろいろな斜面を楽しく滑ることができるようになりました。お忙しい中ご指導してくださいました皆様には心から感謝しております。

本当にありがとうございました。



参観日

今年度最後の参観日はいかがでしたでしょうか。どの学年学級も、工夫を凝らした活動が展開されていました。特に6年生は感謝の集いということで、体育館で大いに盛り上がっていました。

懇談も、これまでの様子や次年度のことなどが話し合われました。

卒業証書授与式

卒業証書授与式を3月15日(土)に行います。

今年度の卒業式も昨年度同様、卒業生、保護者、来賓、4、5年生の参加で卒業式を行います。

1～3年生は、3月12日(水)の卒業式予行で卒業生をお祝いします。あたたかく卒業生の門出を送りましょう。どうぞよろしくお願いします。

3月の行事予定

日	曜	学校行事等
1	土	
2	日	
3	月	安全点検 5時間授業～3/14
4	火	全校集会
5	水	
6	木	NNNGデー EA缶
7	金	大清掃
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	全校集会 スクールカウンセラー来校日
12	水	卒業式予行
13	木	四中卒業式 NNNGデー EA缶
14	金	6年給食最終日 5年卒業式会場準備 じゅん
15	土	卒業証書授与式(4～6年参加)
16	日	
17	月	4、5年振替休業日 1～3、6年指定休業日
18	火	4時間授業～3/24 6年指定休業日～3/25
19	水	
20	木	春分の日 NNNGデー
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	1～5年給食最終日
25	火	修了式・離任式 3時間授業 6年離任式参加 じゅん
26	水	春季休業～4/6
27	木	NNNGデー
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	
【4月の主な行事予定について】		
7日(月)入学式・新任式・始業式		
8日(火)登校指導① 給食開始2～6年		
19日(土)B日課2時間 参観日・PTA総会		

3月は5時間授業や4時間授業の日が増えます。ご家庭に帰ってからの過ごし方（学習面、生活面、健康面）にお気をつけください。