

エンジョイ!

# 中学校生活

～充実した中学校生活を送るために～



このリーフレットは、小学生のみなさんに、中学校とはどのようなところか、あらかじめ知ってもらい、安心して進学してもらうために作成しました。

また、充実した中学校生活を送るために今やらなければいけないことや家庭で取り組んでほしいことをまとめました。

保護者の方と一緒に、普段の学習、生活などについて改めて振り返るため、ぜひ活用してください。

草 加 市

# これが中学校です！

★中学校の「学習」「部活動」「生活」について紹介します！

○Aさんの1日（タイムスケジュールの例）

小学校	6:30	7:45	8:30	12:25	15:30	17:00	19:00	20:00	21:30											
	睡眠	起床	朝食	登校	朝の準備	1時間目	2時間目	休み時間	3時間目	4時間目	給食・清掃・昼休み	5時間目	6時間目	下校	遊び	家庭学習・お手伝い等	夕食	入浴	団らん等	睡眠
中学校	6:00	7:00	7:30	8:30	12:55	16:00	18:00	19:00	20:00	22:00										
	睡眠	起床	朝食	登校	朝練	清掃	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	給食・昼休み	5時間目	6時間目	部活動	下校	夕食	入浴	家庭学習・団らん・お手伝い等	睡眠	

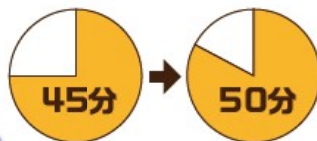
※中学校の下校時刻は、季節により変わります。

## 学習について

●教科ごとに先生が変わります



●授業時間が長くなります



※休み時間は約10分間で、次の授業の準備（教室移動など）やトイレを済ませるための時間です。

たくさん質問すると、もっと勉強が楽しくなるよ。

●新しい教科が始まります



●定期テストがあります

中間テスト（学期の真ん中）  
期末テスト（学期の終わり）

中学校の定期テストは、単元ごとのテストではなく、決まった範囲から出題されます。また、一日に複数の教科をまとめてテストするので、計画的に学習を進めることがポイントです。



●通知表は5段階評価になります

## 小学生のうちに身に付けよう

●学校の授業に集中しよう



●家庭学習の習慣を身に付けよう

1日の家庭学習時間の目安 → [5年生] 50分 [6年生] 60分 [中学校1年生] 1時間30分



●本をたくさん読みましょう！



中学生になって授業が分かるためには、小学校からの積み重ねが大切です。そのためには、家庭でも「決まった時間」に「決まった場所」で自分から学習をする習慣を付けよう。学習内容は「宿題」と「予習・復習」を中心にしよう。

小学校の学習が分かると、中学校に行っても授業が楽しいよ。

## 部活動について

●いろいろな部活動があります

野球、サッカー、バスケットボール、ソフトテニス、ソフトボール、バドミントン、剣道、卓球、バレーボール、陸上、水泳、吹奏楽、科学（理科）、美術 など



部活動に入ること、学校生活がさらに充実します。先輩から学んだり、自分の成長に出会ったり、仲間との一体感を感じたりすることができます。

市内の特色ある部活動 「相撲部」「華道部」「箏曲部」など  
(生け花) (琴の演奏)

※学校によって活動する部活動は異なります。

※運動部では、6月に学校総合体育大会、10月に新人戦の市内大会があります。  
※土・日・祝日に活動する部活動、朝練習をする部活動などいろいろです。  
※「部活動には原則全員入部する」学校が多くなっています。

●入りたい部活動を決めよう！

いろいろな部活動があって、迷ってしまう人も多くいます。多くの中学校では4月の初めは見学や体験入部期間があるので、自分に合った部活動を見つけましょう。



●先輩を見習おう！

何をするにも先輩たちのスピードとパワーに圧倒されるでしょう。いつも優しく、時に厳しい先輩と共に過ごす部活動は、自分を成長させてくれるでしょう。そして、同じ目標に向かって全員で努力する経験は、一生の宝物になるはずです。



中学校生活の基本は、「自分で考えて、行動する」ことです

生活について

●自分たちでつくり上げる行事がたくさんあります



先輩たちの迫力に驚くこと間違いなしです。小学校より自分たちで計画して行事を進めるようになります。



金賞目指して心を一つに取り組んだ後は、クラス全体の団結が一層深まります。



クラス発表や部活発表、展示など学校全体でつくり上げる一大イベントです。

※学校によって、実施する行事は違います

●学校ごとに、きまり(校則)があります



中学校では「生活」「身だしなみ」「持ち物」などのきまり(校則)があります。学習に集中し、みんなが気持ちよく過ごすため、きまりを守りましょう。

●生徒会活動があります



中学校では学校生活の充実と向上のために生徒会という組織があります。生徒会の役員は立候補した生徒の中から選挙で選ばれます。

小学生のうちに身に付けよう

心も体もすっきりすると、やる気がわいてくるね。

●規則正しい生活習慣を身に付けよう

早寝・早起き・朝ご飯



好き嫌いをせず、食事をする

約束の時刻を守る



中学生になると、部活動に入り、朝練習がある人は朝7時ごろ自宅を出て、夏の帰宅は夜の7時ごろになります。授業中、集中できるように睡眠時間を十分に取、食事もしっかりとるようにしよう。勉強する時はしっかり学び、遊ぶ時は思い切り遊び、メリハリのある生活をしよう。

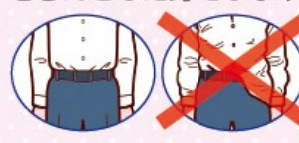
●礼儀作法を身につけよう



あいさつ・返事



きちんとした身だしなみ



相手の気持ちを考えた「言葉づかい」を心がけよう。「あいさつ・返事」は近所や地域の人にもできるようにしよう。また、相手に不快感を与えない「身だしなみ」を意識しよう。

●人の話をしっかり聞き、自分の考えを相手に伝えられるようになろう



話を聞くときは「話す人の目を見て」「相づちを打ちながら」が基本です。



自分の気持ちが、親や先生、友達に伝えられると、会話がはずみ充実した生活を送ることができます。日ごろから自分が考えたことや思ったことを言葉に出すようにしましょう。また、先生や友達の言うことをしっかり聞き、分からないときは質問しよう。

●携帯電話(スマートフォン)等との正しい関わり方を身に付けよう



携帯電話(スマートフォン)等は、情報の入手や、コミュニケーションに便利なツールですが、正しく使わないと生活が乱れたりトラブルに巻き込まれたりします。家族と使い方の約束を決めて、守りながら使いましょう。

「さわやか相談室」が設置されています

相談室には、さわやか相談員がいて、友達のこと、勉強のことなど皆さんのいろいろな悩みの相談にのってくれます。

そのほかに…

●自分の将来について、より具体的に考えます



中学校卒業後の自分の進路について考えます。職場体験や上級学校の学習などもあります。将来やりたいこと、なりたいたい自分をよく考えて進路を決定します。

毎日、いろいろな事に取り組む中で夢が見つかることもあるよ。

将来に向けて「自分の夢や目標」をもち続けましょう

お子さんが中学校に進学するにあたっては、期待だけではなく不安もあるかもしれません。しかし、あらかじめ中学校とはどのようなところかを知り、学習面や生活面などで小学校のうちに次のことを身に付けたり、習慣付けたりすることで、中学校生活をより楽しく充実させることができます。このリーフレットをじっくりご覧いただき、取り組む必要がある項目については、親子でその意義を確認しながら焦らず取り組んでください。

## 学習について

### ● 学習習慣を身に付けさせましょう

子どもが自分から進んで計画的に学習する習慣を身に付けられるよう、時間の使い方を親がある程度管理することが必要です。そして、少しずつ、子どもに任せるべきことは任せ、子どもの自主性を尊重していくようにしましょう。

望ましい学習習慣を身に付けるために

- ①学習する時間帯を決める。
- ②学習する場の整理整頓を徹底する。
- ③学習時は、テレビなどを消す。
- ④今日やるべき課題を確認する。

### ● 家族で読書する習慣を付けましょう

子どもが読んだ本について話したがついているときには聞いてあげましょう。学習への意欲が高まります。できればテレビやゲームをしない曜日を決め、親子で読書する時間がつくれるようにしましょう。

## 生活について

### ● 早寝・早起き・朝ご飯で、生活のリズムを確立しましょう

生活のリズムを確立することで、学習や運動に集中できます。

### ● 家のお手伝いをさせ、家族の一員としての自覚を高めましょう

お手伝いの効果

- ①自信がつかます。(自己肯定感・自己有用感の育ち)
- ②責任感がめばえます。(毎日できるお手伝いをさせましょう。)
- ③親子のコミュニケーションが深まります。

ほめて認める

子どものやる気は、「できた!」「分かった!」という子どもの達成感と、「すごいね」「よくできたね」というほめ言葉や認めの言葉によって高まります。子どもの気持ちに寄りそって、「認めて・ほめて・励ます」ことがやる気を育てることにつながります。

※自己肯定感・・・自分は大変な存在だと思える心  
自己有用感・・・他人の役に立ったと思える心

### ● 礼儀作法を教えましょう

- ・あいさつは保護者から声をかけましょう。子どもからの呼びかけにはきちんと答えましょう。また、人に不快な感じを与えない髪型や服装などの「身だしなみ」や場に応じた言葉づかいや態度についても教えましょう。
- ・携帯電話（スマートフォン）などのメディアを使う必要がある場合には、使ってよい時間や相手への影響を考えて使うなど家庭でルールを決め、子どもが正しい使い方を理解し、使うことができるようにしましょう。

## そのほかに…

### ● いろいろなことに挑戦させましょう

経験は心をたがやし、豊かな感性を育みます。経験することで得られる感動や喜びは、子どもたちを「次なる興味」へと導いていきます。様々な経験を積ませることで「自分は自分なりにやっていたいける力がある」と自信をもつようになります。

### ● 子どもを信じ見守りましょう

- ・心の成長や深まりが見え始めるこの時期だからこそ、家族の温かな見守りが必要です。しかし、悪いことをしたときには毅然とした態度で臨み、悪いことであることを理解させましょう。
- ・子ども同士の育ちあいを支えるうえで、「子どもの人間関係を把握する」ことも大切です。また、金銭や物を与えずぎないようにしましょう。

親として、家族として、

- ・お子さんの思いや考えを真剣に受けとめること
- ・他の子との比較ではなく、お子さんなりの頑張りや認めること
- ・「やればできる」と、ねばり強く励ますこと

が大切です。

### ● 家族の会話を大切にしましょう

子どもの話をよく聞いてあげ、話に詰まったときでも待ってあげるなど、ゆったりした雰囲気づくりが大切です。子どもが失敗したり悩んだりしているときは、よき相談相手となってください。