



立て心よ 行け私よ

No. 12

【問題解決力】 【他者関係力】 【自己更新力】

文責:中村 文成

校長講話より 「睡眠の大切さ」

2月25日(水)、今年度最後の校長講話がオンラインで行われました。

皆さん、おはようございます。2月も終盤に入り、今年度も残りわずかとなりました。新たに生徒会を引き継いだ2年生のみなさんが、一生懸命に動いている姿、心のこもった挨拶を交わしている姿、授業中集中して学んでいる姿、様々な場面で、良い姿が見られます。先日、たまたま墨坂中の清掃の時間においでになったお客さんがいました。「墨坂中の清掃って素晴らしいですね」と感動して帰られていきました。また、須坂市の社会教育委員の会議に出席したときのこと、「墨中生の歌は見事ですね。いつも感動しちゃいますよ。校歌もすごいね。涙出てきちゃう」とか、「職場体験もしっかりやっていたよ」「総合っていうんですか、一生懸命話を聴いてくれてすごいですね」というように墨坂中学校の生徒のみなさんへのお褒めの言葉が私の耳に入ってきます。日頃から、地域の方々も関心と期待を持って、墨中生をみてくださっていること、そんな良い姿を学校や学校以外の所でも見せてくれているみなさんがいることを本当に嬉しく思います。

さて、今、3年生は、自分の進路に向けて頑張っているところですね。聞くところによると、睡眠の時間を削って頑張っている人もいます。その頑張り、素晴らしいなあと思います。ただ、一方で、それが原因かどうかわかりませんが、頭痛や腹痛につながっている人もいます。1,2年生のみなさんの中にも、夜遅くまで、SNSやYoutubeなどを見て、寝る時間が少なくなり、朝起きれないでいるという人もいます。そこで、今日は、そういった日々の当たり前に行っている「睡眠」を話題にしてみたいと思います。

先日まで開催されていたミラノ・コルティナ冬季オリンピックでは、日本代表選手たちの素晴らしい活躍が私たちに大きな感動を与えてくれましたね。同じ長野県出身の選手もたくさん出場し、その活躍に勇気をもらいました。ここで、皆さんに質問です。世界で戦うトップアスリートたちが、最高のパフォーマンスを出すために「最も大切にしていること」は何だと思いますか？ 激しい練習でしょうか、それとも特別な食事でしょうか。実は、メダルを手にした多くの選手たちが口を揃えて言うのが「睡眠」の大切さです。例えば、フィギュアスケートやスノーボードで活躍した選手たちは、遠征先でも自分の枕を持ち込んだり、睡眠時間を分単位で管理したりして、体をケアしています。彼らにとって、寝ることは「休み」ではなく、次の勝利のための「積極的なトレーニング」の一部なのです。今朝のニュースで、大谷選手が日本に帰国したと報じられていましたが、睡眠と食事は正に、トレーニングの過程であるとも言っていました。

これはスポーツの世界だけではなく、ノーベル賞を受賞するような偉大な科学者たちも、睡眠を非常に大切にしています。例えば、2002年にノーベル物理学賞を受賞された小柴昌俊さんは、若い頃から一日に11時間も眠

スポーツ界だけではない

- ・ノーベル賞受賞者 小柴昌俊さん 11時間の睡眠
 - ・Amazon創業者 ジェフ・ベゾフ 「毎日8時間は寝る」
 - ・世界的企業のAppleは、社員の睡眠をサポートすることが会社の利益になる睡眠の質を高める取組
- 「忙しいから寝ない」のではなく、
「結果を出したいからこそ、戦略的に寝る」

睡眠を大事にすること

世界の常識



っていたことで有名ですし、Amazonの創業者であるジェフ・ベゾス氏は、「毎日8時間寝る」ことを公言しています。彼は、質の高い意思決定をするために、睡眠を最も重要な投資と考えているようです。また、Appleなどの世界的企業も、「社員の睡眠をサポートすることが会社の利益につながる」と考え、睡眠の質を高めるための取り組みを始めています。「忙しいから寝ない」のではなく、「結果を出したいからこそ、戦略的に寝る」のが、今の世界の常識となっています。

なぜ、これほどまでに睡眠が大切なのでしょう。キーワードは「体内時計」です。皆さんの中には「夜、つい遅くまで起きてしまう」「朝、どうしても起きるのがつらい」と感じている人も多いかもしれません。

実は、これには理由があります。思春期の皆さんの体は、「体内時計」が数時間ほど後ろにズレやすい（夜型になりやすい）という特徴があることが、科学的にわかっています。これは皆さんのわがままでなく、成長期特有の体の仕組みによるものです。しかし、学校の始業時間は変わりませんし、この社会、世の中全体も同様です。このまま「体のリズム」と「社会のスケジュール」のズレを放っておくと、皆さんの大切な可能性を十分に発揮できなくなってしまいます。授業中眠くなったり、集中が続かなかったり、大事な時に体調を崩してしまったり等など・・・睡眠はただ休んでいる時間ではありません。寝ている間に、皆さんの体の中では驚くような作業が行われています。3つの宝物といわれているようです。

1つ目は「記憶の定着」です。

昼間に一生懸命勉強したことは、寝ている間に脳が整理して、忘れにくい形にしてくれます。睡眠時間を削って勉強するよりも、しっかり寝た方がテストの結果が良くなるのは、このためです。科学的にも実証されているようです。

2つ目は「体の成長と修復」です。寝始めてから最初の1~2時間の深い眠りのときに、「成長ホルモン」が最も多く分泌されます。このホルモンは、身長を伸ばすだけでなく、運動で傷ついた筋肉を治したり、疲れを回復させたりしてくれます。

3つ目は「心の安定」です。

睡眠不足になると、脳の感情をコントロールする部分がうまく働かなくなり、イライラしたり、落ち込みやすくなったりします。穏やかな心で友達と過ごすためにも、睡眠は不可欠です。

では、夜型にズレがちな体内時計をどうやって整えればよいのでしょうか。ポイントは「朝のリセット」だそうです。「朝の魔法」と言われているようです。

- 1 朝、太陽の光を浴びる：カーテンを開けて光を目に入れることで、脳に「朝ですよ」というスイッチが入ります。
- 2 朝食をしっかり噛んで食べる：食べ物をお噛む刺激は、脳と胃腸の両方の時計を動かします。
- 3 夜の「強い光」を避ける：寝る直前までスマホやゲームの強い光（ブルーライト）を浴びると、脳が「今は昼だ」と勘違いして体内時計が狂い、ホルモンが出なくなってしまいます。これでは、せっかくの努力が体づくりに結びつきませんね。

皆さんの前には、勉強、部活動、そして将来の夢など、挑戦したいことがたくさんあるはず。もし、「最近やる気が出ない」「集中力が続かない」と感じたら、まずは、夜「しっかり寝ること」から始めてみてください。「寝ることは、自分を大切にすること」です。睡眠を制する者、人生を制すとも言われます。

なぜ睡眠が大切か？ キーワードは「体内時計」

- 特に「思春期」の体は「体内時計」が数時間ほど後ろにズレやすい（夜型になりやすい）という特徴があることが科学的にわかっている。
- しかし、学校の始業時間は変わらない。社会世の中全体も同様。
- 「体のリズム」と「社会のスケジュール」のズレを放っておくと、皆さんの大切な可能性を十分に発揮できなくなってしまいます。



睡眠がもたらす「3つの宝物」

- 1つ目は「記憶の定着」
昼間に一生懸命勉強したことは、寝ている間に脳が整理して、忘れにくい形にしてくれます。睡眠時間を削って勉強するよりも、しっかり寝た方がテストの結果が良くなるのは、このためです。
- 2つ目は「体の成長と修復」
寝始めてから最初の1~2時間の深い眠りのときに、「成長ホルモン」が最も多く分泌されます。このホルモンは、身長を伸ばすだけでなく、運動で傷ついた筋肉を直したり、疲れを回復させたりしてくれます。
- 3つ目は「心の安定」
睡眠不足になると、脳の感情をコントロールする部分がうまく働かなくなり、イライラしたり、落ち込みやすくなったりします。穏やかな心で友達と過ごすためにも、睡眠は不可欠です。

世界一の選手や科学者が実践しているこの「最強のケア」を味方につけて、皆さんが持っている力を最大限に発揮してくれることを期待しています。

中学生にとって理想の睡眠時間は 8 時間から 10 時間と言われています。「あと 30 分早く寝る」だけで、翌朝の集中力は劇的に変わります。そのためにも、まず、立心ノートに、寝る時刻、起きる時刻を決めて書き入れましょう。明日を「最高の自分」で迎えるために、今夜はいつもより少しだけ早くスマホを置いて、自分の脳と体をゆっくり休ませてあげてください。自己管理能力を高め、皆さんの健やかな成長と、これからの活躍を心から応援しています。

2 月もあとわずかです。今の学年の締めくくりと 新たな学年への準備を進めましょう。

「最高の自分」で明日を迎えるために

- 中学生にとって理想の睡眠時間は8時間から10時間と言われています。「あと30分早く寝る」だけで、翌朝の集中力は劇的に変わります。
- 立心ノートに、しっかりと「寝る時刻」、「起きる時刻」を記入しましょう。(何時間寝ていますか?)
- 明日を「最高の自分」で迎えるために、今夜はいつもより少しだけ早くスマホを置いて、自分の脳と体をゆっくり休ませてあげてください。皆さんの健やかな成長と、これからの活躍を心から応援しています。



立志式

1月30日(金)に、墨坂中学校の伝統行事であり、今年度57回目という歴史を誇る「立志式」が挙行されました。「全体の部」では、美術部員が制作したステージバックが披露され、実行委員長による学年代表あいさつ、立志の歌「立て心よ」と「決意」の披露、校長先生からの激励の言葉がありました。その後、クラスごとに「学級の部」が行われ、一人ひとりが、クラスの仲間と保護者の皆様の前で、立志の決意を発表しました。

「立志式」を迎えるにあたって

生徒代表 立志式実行委員長

先週、元墨坂中学校の校長先生で教育長をされていた小林先生に、合唱を指導していただきました。その時にいただいた資料に、小林先生がお考えになる「立志の時」の意味について五つのことが書かれていました。

一つ目は、自分の人生は、自分で選び、自分で決める気持ちを立てるとき。

二つ目は、自分の良いところ、足りないところを自覚するとき。

三つ目は、自分を支えてくれる人やモノの存在を心に刻むとき。

四つ目は、様々な生き方をしている人たちと力を合わせようとする心が自分にあるかどうかを考えるとき。

五つ目に、もっと知らなければならないこと、もっと自分から動かなければならないことは何かを考えるとき。

そして、この五つを考えたとき、自分は何をすればいいか、自分で考え、自分で決める、とありました。大切なことは、「自分の心の中に生まれた『求める』気持ちと『決意』、そしてそれを『継続』していくことが自分の夢の実現につながるとありました。今日ここに、私たち墨坂中学校二学年145名は、57回目という伝統ある立式式を迎えました。歴代の先輩方のように、今日ここに自分の志をしっかりと立て、全校生徒を引っ張っていく決意を固めるとともに、これから自分が歩いていく人生の道しるべとします。



新入生説明会

2月2日(月)に、来年度墨坂中学校に入学する小学6年生とその保護者のみなさんを対象にした中学校説明会が行われました。

インフルエンザの流行により、準備の時間を確保することが難しい中、1年生が「先輩」として中学校生活の様子を紹介したり、教室案内をしたりしました。

○明日は、新入生説明会です。校歌はソプラノが声出しをしてから始まるので、タイミングを逃してしまわないかめっちゃ不安です。それに、校歌はアカペラだから、リズムとか入るところとかがみんなとずれてしまわないか不安です。私が新入生説明会で校歌を聞いたときは、とんでもない迫力で圧巻でした。中学ってすげえ・・・って帰ってからもずっと頭に残っていた記憶があります。そんな歌声にできるか・・・頑張ります。



クラスの活動から

1年5組では、クラス総合として、手話学習に取り組んでいます。2月18日にはその一環として須坂創成高校3年で手話を学習している さんに講師として来ていただきました。さんはしっかり準備をしてくださっていて、1年5組の生徒達は真剣に聞き入る姿がありました。

○手話をやるきっかけがとてもすごいと思った。お話を聞いてみたら、とても自分から行動していて、行動することが大切だと分かった。ろうの方とコミュニケーションをとりたいと、とても思っているのがすごいと思った。

○小さなきっかけで『もっとがんばりたい』と思える、熱中できることがあるのがいいなと思った。

○吉富さんがどんな思いをもって手話を学んでいるかを知れたし、体験したことをもとにしたわかりやすいスピーチで吉富さんが本当に手話に熱い思いをもっていな、と思った。



日常の様子から



【音楽集会】

卒業式に向けて、合唱練習。このメンバーで歌えるのもあと数回です。

【ユニセフ募金(左) 須坂高校生徒会への協力(右)】

墨坂中学校生徒会の活動の柱の一つとしてVS活動があります。須坂高校生徒会の「ランドセルは海をこえて」の活動に協力し、使わなくなったランドセルや未使用の文房具を持って来てくれました。