

# 1日の流れ① 朝

- 登校は7時58分まで
- 宿題などを提出
- バックはロッカーに
- 着席完了（朝読書の本も忘れずに）
- 放送が始まったら**立腰**
- **立腰について説明します（実技）**

# 立腰 黙想 の効果

- ☆集中力が増す。
- ☆持続力が増す。
- ☆行動力が俊敏になる。
- ☆やる気がおこる。・・・など

授業に意欲的に臨むことができる

## 1日の流れ② 授業

- 基本的に50分の授業が6時間
- A校時の日は45分の授業です。
- チャイムが鳴らないので時間をみて行動し、
- **2分前着席**の徹底をしてください。

# 1日の流れ③ 給食

- 当番はすぐに準備に取り掛かります。
- 配ぜんの方法はクラスによって違います。
- 保体部で決めていること
  - 当番以外は3分以内に着席
  - 全員マスク着用
  - 1・3年生は15分 2年生は10分以内に完了、  
守れなかったら当番延長

# 1日の流れ④ 掃除

- 授業終了後に毎日掃除があります。
- 必要なこと以外は無言で掃除を行う

授業終了後すぐ机を前に出す



集会がある場所に急いで行く



各掃除場所いく

教室掃除の場合、ぞうきんは板の目にそってふく。

# 1日の流れ⑤ 部活

- 山代中学校の部活は8つ
- 新入生が入部できるのは4つ
- 野球部(男)
- テニス部(男)
- バレー部(女)
- 卓球部(女)

# 通常の学校生活に加え 行事がたくさん

- 5月 体育大会
- 6月 前期中間テスト
- 7月 地区中体連
- 8月 夏休み
- 9月 前期期末テスト
- 10月 文化発表会
- 11月 後期中間テスト
- 12月 食品リサイクルバザー
- 2月 学年末テスト
- 3月 卒業証書授与式

# テストの受け方

机の引き出しが黒板に向くようにする。  
シャーペン2本、定規、消しゴムを用意する。  
5分前着席し、テストが配布されたら、  
「はじめ」の合図まで立腰して待つ。  
数学のテストの場合、コンパスを用意しておく。





# 生徒会活動について

- 山代中学校には4つの委員会があります。

総務部

学習部

生活部

保体部

生徒会年間目標

初心貫徹

～新しい夢を仲間と共に創る～

# 常時活動

## 総務部

立腰、黙想  
二分前着席  
号令

## 生活部

旗上げ、旗下げ  
無言掃除  
服装チェック

## 学習部

図書カウンター・ぶっくん  
SA評価  
宿題チェック

## 保体部

MS(モーニングストレッチ)  
GCカード  
健康チェック

# 総務部 年間目標

背中で手本を示し、  
学級のリーダーとなる

# 年間活動

- |     |                  |     |          |
|-----|------------------|-----|----------|
| 4月  | オリエンテーション        | 11月 | あいさつ運動   |
| 5月  | ボランティア活動         | 12月 | 整理整頓     |
| 6月  | あいさつ運動           | 1月  | クラスの日標立て |
| 7月  | 募金活動             |     |          |
| 9月  | 新しい活動            |     |          |
| 10月 | 前期の振り返り<br>文化発表会 |     |          |

## ～二分前着席について～

- 各クラスにチェックシートを配布
- 二分前に着席出来ていない人をチェック
- クラス全員できていたクラスを帰りの放送で紹介
- 自分自身で心がけるように呼びかけは不可

## ～二分前のチェック項目について～

- 保健室に用があって行った人以外みんなチェックをつける
- 付き添いもチェックする。

時計を見て行動する

～学習部の年間目標～

切磋琢磨



# 年間活動

- 4月 SA強化期間
- 5月 宿題チェック
- 6月 テスト対策
- 7月 宿題チェック
- 9月 テスト対策  
(PDシート作成)
- 10月 文化発表会
- 11月 テスト対策  
(PDシート)
- 12月 SA強化
- 1月 宿題チェック
- 2月 テスト対策  
(PDシート)
- 3月 SA強化

## ～SAの評価の仕方について～

- ・各クラスの1番いい評価をとった人を名簿にチェックする。

日付・めあて・まとめ

この3つを必ず記入する。

(各クラスの1番いい評価をとった人数を帰りの放送で紹介する。)

## (2) 理想的な自学ノートの形

### 自学ノート

自学ノートは、その日に学習した内容について、復習をするノートと考えるといいと思います。学校の授業を復習したり、家庭で勉強したことを復習したり、試験で間違えたことを復習したりすることに使いやすい勉強ノートです。

②

めあて

①

### 理科

Sunday March 17

学校で習った電流と磁界について (5:40 ~ 6:10 (90分))

勉強する目標が書いてありますね。

大事な言葉は、赤ペンで大きく、太く書いてありますね。

イラストを使って目で見ても分かりやすくなっています。

「〇〇の法則」もイラストを描いて覚えやすくしています。

見出しをきちんと書いて、何を勉強するのかを意識しよう。

毎日書く日付 英語でも書ける!

勉強時間を記録すると、どれくらいの量を勉強したら、どれくらいの時間がかかる! というのが分かる!

大事だと思うところは、このように線で囲って、目立たせることも有効な方法のようです。

全体的に色をたくさん使わずにまとめてあります。色が多すぎると、どれが大切なことなのかが分からなくなるからです。

その日の学習を振り返って、学んだこと、新しく知ったこと、気づき、分かったことなどを文章に直して、ふりかえりをしておくと、ただ1ページがんばったということだけではなく何を学んだのかが頭に残りやすいのです。

③

まとめ

# 図書カウンター

1年生・・・水曜日

2年生・・・火曜日・木曜日

3年生・・・月曜日・金曜日

※担当の日を忘れずに行ってください。

ぶっくんの日は昼休みまでに生徒玄関に持って  
行っておく。

## 生活部の年間目標

過ごしやすい学校にする  
ために校内の環境を整  
える。

# 年間活動

- |     |                  |     |                      |
|-----|------------------|-----|----------------------|
| 4月  | 服装チェック           | 12月 | 無言掃除                 |
| 5月  | クリーン作戦           | 1月  | 整理整頓                 |
| 7月  | 挨拶運動             |     | (特に教室をきれいにする)        |
| 8月  | 24時間<br>チャリティー募金 | 3月  | 大掃除<br>(自分の部活動の場所など) |
| 9月  | 遅刻チェック<br>(前期のみ) |     |                      |
| 10月 | 服装チェック           |     |                      |

# 服装チェック

いつするか 毎週月曜日の朝の会の時  
やり方

- ①各クラスの服装チェック係りの人が前に立ち  
チェック項目を質問する
- ②チェックに引っかかった人の名前を黒板に記  
入し直ったら消す

※明らかに服装または頭髪がおかしい場合は  
別室登校となる

# 旗上げ・下げ

1年生……水曜日

2年1組……火曜日

3年A組……金曜日

2年2組……木曜日

3年B組……月曜日

旗は教員用玄関にある木の箱の中に入っています。

※今年から当番の日にちの放送をしない



# 保体部

## 生活リズムを整え、健康な体を作ろう

何事にも丈夫な体が必要だと思うので、しっかりと生活リズムを整え、毎日健康に過ごそうと思ったから。室内で遊ぶのではなく、外に出て体を動かすことは健康な体づくりにつながると思ったからです。

# 年間活動

1月 GCカードの徹底  
2月 生活習慣の徹底  
3月 掃除の徹底  
4月 部活動紹介  
5月 体育大会  
6月 中体連に向けて  
7月 推戴式

9月 生活習慣  
10月 MSの徹底  
11月 食育月間  
12月 体力作り

# MS(モーニングストレッチ)

朝の放送の後に音楽が流れるので、指示通りに行ってください。MSの係になっている人はしていない人がいたら注意をする。

# 山代中学校 服装規定 冬 服 編

加工をしない  
(染色・脱色)  
つけない  
より上  
は耳の半分程度  
ックを含む特異な髪  
りあしが制服に触

を着ける  
糸で縫う

の色は、黒・茶  
出し・種パンをしない  
ちんと切っている

白色  
白  
もソックス  
入りは不可)  
を踏まない

て着用してよいもの: マフラー、ネックウォーマー、手袋、部活動でそろえている防寒着 黒のタイツ  
ならないこと

1. 髪色の加工をしない  
(パーマ・染色・脱色)
2. 整髪料はつけない
3. 前髪は眉より上

1. 眉を削らない
2. ビアスをつけない
3. 化粧・アクセサリ不可

1. インナーは、白・黒・紺・  
茶・灰色の地味なもの
2. 第1ボタンまで止める
3. 学校指定ボタン・  
裏ボタンをつける
4. フードのないもの
5. ハイネックでないもの

1. 眉を削らない
2. ビアスをつけない
3. 化粧・アクセサリ不可  
(ヘアバッグの不要なアクセ)
4. ゴムの色は黒・茶
5. 肩につく場合は結ぶ

1. 名札を着ける
2. 四隅を糸で縫う

1. インナーは、白・黒・紺・  
・灰色の地味なもの
2. フードのないもの
3. ハイネックでないもの
4. 爪・マニキュア・のぼす

1. スカートの丈は、膝頭が隠  
(股立ちをして床に裾が

1. 靴は、白色
2. 靴下は、白  
(ムーンソックス・くるぶし  
ソックス・ライン入りは不可)



# 山代中学校 服装規定 夏服 編



- 1. 髪を剃らない
- 2. ビアスをつけない
- 3. アクセサリー不可  
(※バッグの不要なアクセサリも)

- 1. 名札を着ける
- 2. 四隅を糸で縫いつける

- 1. 指を剃らない
- 2. ビアスをつけない
- 3. 化粧・アクセサリ不可

- 1. インナーは、白などの淡色、黒や紺の派手でないもの
- 2. リボンを短くしない
- 3. 爪(マニキュア・のぼすは不可)



- 1. 髪色の加工をしない  
(パーマ・染色・脱色)
- 2. 髪髪料はつけない
- 3. 前髪は眉より上
- 4. ゴムの色は黒・茶
- 5. 肩に触れる場合は結

- 1. 名札を着ける
- 2. 四隅を糸で縫いつける

- 1. スカーフ又は、襟元が隠れる  
(襟立ちをして襟に紐がつく)

- 1. 靴は、白色
- 2. 靴下は、白(くるぶしソックス・ライン入りは不可)
- 3. かかとを踏まない

髪色の加工をしない  
(パーマ・染色・脱色)  
髪髪料はつけない  
前髪は眉より上  
上げは耳の半分程度  
ブロックなど特異な髪  
禁止  
髪(入りあし)が軌道に  
ない

インナーは、白  
(ストライプは可)  
ロゴ入りは不可

靴の色は、黒・茶  
かかとを踏まない  
かかとを踏まない

靴は、白色  
靴下は、白  
くるぶしソックス・  
ライン入りは不可  
かかとを踏まない