cosmosだより

第４号　令和７年７月１日（火）
小金井市立中学校特別支援教室
小金井市立緑中学校（拠点校）
小金井市立小金井第一中学校
小金井市立小金井第二中学校
小金井市立東中学校
小金井市立南中学校

１学期の指導が終了します

cosmos教室の1学期の指導は、7月9日で終了します。各校7月18日に終業式を行い、夏休みを迎えます。日増しに暑くなっていく中で、夏休み中も部活や宿題などたくさんのことに取り組まなければならないと思います。この長い休みを有意義に過ごすために、1学期の振り返りを行い、一緒に夏休みの計画や生活の仕方を考えていきます。

～お知らせ～

第2回cosmos教室個別面談

7月10日から第2回個別面談を実施します。お忙しい中、日程調整をしていただきありがとうございます。cosmos教室やご家庭での様子を共有し、夏休みの生活や今後の目標についてお話できればと思います。よろしくお願いします。

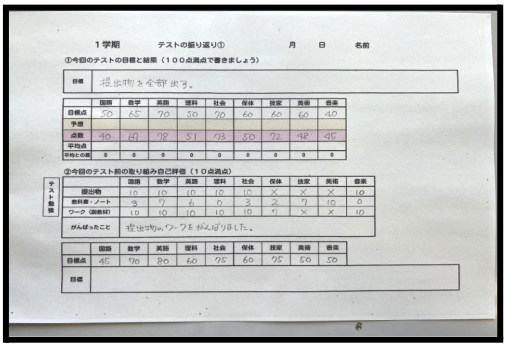
夏休み宿題教室

夏に出される宿題に対して、見通しをもって計画を立てたり、取り組んだりする事ができる教室です。家で取り組むのは誘惑が多すぎる。1日何ページやれば終わるのかわからない。感想文ってどうやって書けばいいのかわからない。そんな悩みを一緒に解消します。配布したプリントに載っている二次元コードからご入力ください。

指導の様子

テストの振り返り

cosmos教室では、計画立てや見通しをもつ活動と同じくらい振り返りを大切にしています。計画通りに実践できたか、計画に改善点がないか、計画が自分に合っていたか。計画と実践、そして「振り返り」を繰り返すことで、目標を達成するための手立てが洗練されていきます。しっかりと振り返りができたcosmosの皆さんは、今回のテストの結果が、必ず次の取り組みに活かされます。


１学期　テストの振り返り①　月　日　名前

①今回のテストの目標と結果（１００点満点で書きましょう）

目標　提出物を全部出す。

	国語	数学	英語	理科	社会	保体	技家	美術	音楽
目標点	50	65	70	50	70	60	60	60	40
予想									
点数	45	69	78	51	73	50	72	48	45
平均との差	0	0	0	0	0	0	0	0	0

②今回のテスト前の取り組み自己評価（１０点満点）

テスト勉強	国語	数学	英語	理科	社会	保体	技家	美術	音楽
提出物	10	10	10	10	10	×	×	×	10
教科書・ノート	9	7	6	5	3	2	7	10	0
ワーク（別教材）	10	10	10	10	10	7	×	×	10

がんばったこと　提出物。ワークをがんばりました。

	国語	数学	英語	理科	社会	保体	技家	美術	音楽
目標点	45	70	80	60	75	60	75	60	50

目標

◎「作業興奮」で活力にあふれる夏休みを！

夏休みは時間の余裕があり、新しいことを経験したりリフレッシュしたりすることができる反面、ダラダラしてしまったり、生活習慣が乱れたりすることが心配です。宿題などのやらなくてはいけないことや新たに目標を立てて頑張ろうと思っていることも、ついつい怠けてしまって、後回しにしてしまうことも多いと思います。「気が乗らなくても、まず行動」を意識して過ごすことが大切です。行動を起こすことで刺激を受けると、脳内でドーパミンが放出され、やる気や集中力が上がります。この現象を**「作業興奮」**といいます。せっかくの夏休みに時間を浪費するのではなく、体を起こし、行動を起こし、「作業興奮」を起こして、有意義な夏休みにしてほしいです。