

自信と希望をもって中学校へ！

中活ブック

～児童用～

自信と希望を手に入れよう！
始めよう中活！

6年 ○組 ○番 名前

群馬県総合教育センター
令和6年3月

はじめに

来年の4月から、中学校生活がスタートします。

6年生のみなさんは、今、どんな気持ちですか？「早く中学生になりたい」「中学校での生活が不安」「まだ中学校のことを考えられない」など、人によって考えは異なると思います。

そこで、少しずつ中学校生活を意識した学習を積み重ね、「中活」をスタートしましょう。「中活」を進める中で、「中活ブック」を作成しながら、中学校進学への自信と希望をもてるようにしていきましょう。

さあ、いっしょに中学校への1歩をふみ出しましょう！



中活ブック(児童用) ～目次～

はじめに

第1章 中学校に向けて大切な考え方
～「自己指導能力」「OODA ループ」～

第2章 中活シート集
～授業で考えたこと・学んだこと～

1. 「自信と希望を手に入れよう！始めよう中活！」
2. 「中学校ってどんなところ？」
～中学校生活の様子や悩みを知ろう～
3. 「よりよい人間関係」
～コミュニケーションスキル（あいさつの仕方）をマスターしよう～
4. 「ストレスの対しよ」
～自分なりのストレス対しよ法を考えよう～
5. 「よりよい生活習慣」
～自分の生活習慣（食事・運動・睡眠）を見直そう～
6. 「思春期の変化」
～自分の欲求をコントロールできるようになろう～
7. 「未来の自分」
～未来の自分について考えよう～

第3章 中活サポーターズからのエール
～たくさんの人からの励ましの言葉～

第4章 中活の振り返り・フリースペース

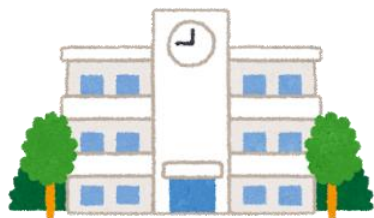
第1章 中学校に向けて大切な考え方

「中活」とは

「中活」とは、中学校に向けて自信と希望をもち安心して進学できるように準備する活動のことを意味します。

また、ここでの準備とは、小学校6年生が自信と希望をもち安心して中学校へ進学するために、自己指導能力という力を高める活動を意味します。

さらに、「中活」を支える「中活サポーターズ」(友達・中学生・家族の方・6年生の先生方・養護教諭・〇〇校長先生・中学校の先生方・教育委員会の〇〇先生・適応指導教室の〇〇先生・スクールカウンセラーの〇〇先生)がこの活動の中で様々な形で支えになってくれます。「中活サポーターズ」は、小学校卒業後もいつでも頼りになる身近な存在であり、きっと安心して今後の学校生活を送れることができるでしょう。



「中活ブック」(児童用)とは

「中活ブック」とは、みなさんが中学校へ安心して進学できるよう心の支えになるものです。

また、「中活ブック」の作成を通して、中学校進学に向けて自信と希望をもてるように手助けしてくれます。

さらに、「中活ブック」を作成するための授業を積み重ねていく中で、みなさんの「自己指導能力」を高めることができるはずです。

授業の中で使ったワークシート(中活シート)をとじこんで、一人一人オリジナルの「中活ブック」を作成していきます。

さあ、いっしょに「中活ブック」を作成していきましょう！



自己指導能力を高めよう！

「自己指導能力」。この言葉を初めて聞く人もきっと多かったはずです。

自己指導能力とは、「自分のことをよく理解し、『何をしたいのか』、『何をすべきか』、自分から問題や課題を発見し、自分の目標を選択・設定して、この目標の達成のため、自発的、自律的、かつ、他者の主体性を尊重しながら、自らの行動を決断し、実行する力」と言われています。

つまり、「決断力」と「実行力」が大切だということです。これは、今後の学校生活や将来にわたって必要な力と言えるでしょう。

また、「自己指導能力」を高めていく上で、「OODA ループ」という考え方と結び付けて生活していくことも大切なことです。

「自己指導能力」は
「決断力」と「実行力」

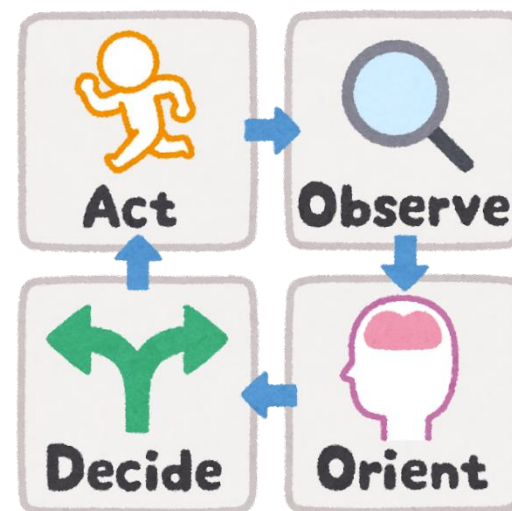


「OODA ループ」の考え方がポイント！

「OODA ループ」とは、「Observe みつめる・Orient わかる・Decide きめる・Act うごく」という考え方のことです。つまり、日々の生活の様々な課題に対して、「自分のことをよくみつめて、自分の目標がわかり、その目標を達成するために自分の行動をきめて、実際にうごく」ということが大切なのです。これは、「自己指導能力」を高めることにつながる考え方と言えるのです。

この「OODA ループ」の考え方を意識しながら学習を進め、学校生活やふだんの生活に生かしていきましょう。

それが、きっと「自己指導能力」が高まることにつながるでしょう。



第2章 中活シート集～授業で考えたこと・学んだこと～

中活シート①

自信と希望を手に入れよう！始めよう中活！

①「中活」とは何だろう？

「中活」とは・・・

		に向けて	
	と	をもち	して
	できるように		する活動のこと

②中学生が回答した「学校生活アンケート」の結果から分かったことをメモしよう。

6年 組 番 名前（ ）

③これから取り組んでいく単元の課題を考えよう。

④単元を通して、大切にしてほしい考え方をまとめよう。

「自己指導能力」とは…

「OODAループ」の考え方とは…

⑤今日の学習をふり返ろう。

☆今日の発見・これからの学習に向けての気持ちなどを書こう。

中活シート②

中学校ってどんなところ？ ～中学校生活の様子や悩みを知ろう～

①「中学生に聞きたいこと」について、今の自分自身を見つめてみよう。

中学生に聞いてみたいことをメモしよう。

○

みつめる

②自分の目標が分かるために、中学校について知ろう。

インタビューをして分かったことをメモしよう。

中学生になったら・・・

○

わかる

目標

6年 組 番 名前（ ）

③中学校について分かったことや自分の目標から、これから実行する行動を決めよう。

行動

D

きめる

④今日の学習をふり返ろう。

⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。

☆1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた

2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

A

うごく

☆1週間の行動をふり返ろう。

よりよい人間関係

～コミュニケーションスキル（あいさつの仕方）をマスターしよう～

- ①「あいさつの仕方」について、今の自分自身を見つめてみよう。

自分のふだんのあいさつの仕方についてメモしよう。

○
みつめる

- ②自分の目標が分かるように、コミュニケーションスキル（あいさつの仕方）について知ろう。

ロールプレイや適応指導教室の指導員さんの話から分かったことをメモしよう。

.....

.....

.....

.....

中学生になったら・・・



目標

○
わかる

6年 組 番 名前（ ）

- ③コミュニケーションスキルについて分かったことや自分の目標から、これから実行する行動を決めよう。

行動

D
きめる

- ④今日の学習をふり返ろう。

.....

.....

.....

- ⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。
1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた
2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

A
うごく

- ☆1週間の行動をふり返ろう。

.....

中活シート④

ストレスの対処

～自分なりのストレス対処法を考えよう～

- ①「自分なりのストレス対処法」について、今の自分自身を見つめてみよう。

今の自分なりのストレス対処法についてメモしよう。

○

みつめる

- ②自分の目標が分かるために、いろいろなストレス対処法について知ろう。

班での話合いやスクールカウンセラーの先生の話から分かったことをメモしよう。

.....

.....

.....

.....

中学生になったら・・・



○

わかる

目標

6年 組 番 名前（ ）

- ③ストレス対処法について分かったことや自分の目標から、これから実行する具体的な行動を決めよう。

行動

D

きめる

- ④今日の学習をふり返り、自分の考えを書こう。

.....

.....

.....

- ⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。

☆1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた
2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

A

うごく

☆1週間の行動をふり返ろう。

.....

中活シート⑤

よりよい生活習慣

～自分の生活習慣（食事・運動・睡眠）を見直そう～

①「自分の生活習慣」について、今の自分自身を見つめてみよう。

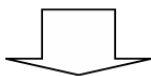
今の自分の生活習慣（食事・運動・睡眠）についてメモしよう。

○
みつめる

②自分の目標が分かるために、よい生活習慣について知ろう。

タブレットを使って調べたことや養護教諭の話から分かったことをメモしよう。

中学生になったら・・・



○
わかる

目標

6年 組 番 名前（ ）

③よい生活習慣について分かったことや自分の目標から、これから実行する行動を決めよう。

行動

D
きめる

④今日の学習をふり返り、自分の考えを書こう。

⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。

☆1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた
2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

A
うごく

☆1週間の行動をふり返ろう。

思春期の変化

～欲求をコントロールできるようになろう～

- ①「思春期の変化」について、今の自分自身を見つめてみよう。

○

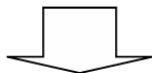
みつめる

昔の自分と今の自分の欲求についてメモしよう。

- ②自分の目標が分かるために、欲求のコントロールについて知ろう。

班で話し合ったことや町教育委員会の先生の話から分かったことをメモしよう。

中学生になったら・・・



○

わかる

目標

6年 組 番 名前（ ）

- ③思春期の変化について分かったことや自分の目標から、これから実行する行動を決めよう。

D

きめる

行動

- ④今日の学習をふり返ろう。

- ⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。

☆1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた
2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

A

うごく

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

☆1週間の行動をふり返ろう。

未来の自分

～未来の自分について考えよう～

①ここまでの中活をふり返って、今の自分自身を見つめてみよう。

自分の中活シートを見て、気付いたことをメモしよう。

○

みつめる

②自分の目標が分かるために、「未来の自分」について考えよう。

校長先生の話や自分で考えたことをメモしよう。

自分の目標（夢・こんな人になりたい）を決めよう



○将来

○中学校

○小学校

○

わかる

6年 組 番 名前（ ）

③未来の自分について分かったことや自分の目標から、これから実行する行動を決めよう。

行動

D

きめる

④今日の学習をふり返ろう。

⑤自分の目標が達成できるように、決めた行動を実行しよう。

☆1～4点で自己評価しよう。

4…とてもよく実行できた 3…よく実行できた

2…ほとんど実行できなかった 1…全く実行できなかった

日付	/	/	/	/	/	
得点						合計

A

うごく

☆1週間の行動をふり返ろう。

第3章 中活サポーターズからのエール(例)

友達からのエール

中学生からのエール

- ・初めは私達も緊張しました。きっと中学校に行くことに緊張している人も多いと思います。でも安心してください！先輩方がいろいろ教えてくれると思います！
- ・つらくなったら先生や先輩が必ず相談に乗ってくれるので自分でため込まず相談してください！
- ・大変なこともたくさんあるけれど、それ以上に楽しいことがたくさん待っているから楽しみにしていてね。勉強に運動に頑張れ。
- ・勉強も大事ですが重く考えずいろいろな先輩にたくさん聞いてください。あいさつは大きな声でしましょう。そうすれば中学校生活も明るく楽しくなると思います。
- ・人と関わることはこれから一生続くと思うけど、友達、先輩、後輩、家族とたくさん関わり、中学校生活を最高に楽しい3年間にしてください。
- ・最初は不安かもしれないけれど、慣れれば楽しいです。勉強でわからないところがある場合は、すぐに先生に聞いたり、復習をしたりすることをおすすめします。何事にも全力で挑戦すれば、必ず結果はついてきます。頑張ってください！
- ・最初は不安だけど先輩や先生が優しく教えてくれるので安心して入学してきてください
- ・不安なこともたくさんあると思うけど、優しい先輩がみんなのことを楽しみに待っているので心配せずに中学校に来てほしいです。

中学校の先生からのエール

- ・小学校最後の一年を楽しんでください。
- ・中学は、自分を大きく成長できる場です。共に中学生生活を充実させていきましょう。
- ・中学校生活は、最初のうち、小学校と比べると『忙しい』と感じられると思います。また、部活動や授業ごとに先生が入れ替わるなど、新しいことも始まるので、疲れを感じる人も多いです。けれど、その分、学校生活が楽しく感じられたり、人間関係も広がったりして多くのことを学習できるので、充実感を味わうことができます。困ったことがあっても、先生も先輩もみなさんを支え、一緒に問題を解決してくれます。ですから、不安や心配もあるかもしれませんが、楽しみに入学してきてください。みなさんが入学してきてくれることを、楽しみにしています。
- ・とにかく元気に中学校に登校してくれることを期待しています。小学校では、勉強・運動を通して、友達と関わるよさ、協働で学ぶ楽しさを感じて、中学校に来てほしいと思います。今の自分を大切に、今の自分を少しずつ成長させる場所に中学校がなるよう、私たち教員も全力で皆さんをサポートしていきます。
- ・小学生のうちから、多くの仲間や先生方と関わり、たくさんの経験を積んで中学生になってください。6年間で頑張った成果が、必ずあなたの自信になります。そしてどうか、チャレンジ精神をもって中学校への扉を開いてください。体力・気力・努力が今以上に必要な中学校生活ですが、新しい&楽しいことがいっぱい待っていますよ！

教育委員会の〇〇先生からのエール

水前寺清子さんの『三百六十五歩のマーチ』という歌があります。私はその冒頭の歌詞が大好きです。〇〇小学校6年生のみなさんにお話した「スモールステップ」と同じ考え方のように思います。

♪しあわせは 歩いてこない だから歩いて ゆくんだね

一日一歩 三日で三歩 三歩進んで 二歩さがる♪

進んではさがる。それを「ループ」しながら、少しずつ前進していく。そんな毎日を過ごしたいですね

適応指導教室の〇〇先生からのエール

あいさつは、円滑な人間関係を築く基本です。声に出して相手を見て言えれば最高ですが、はずかしくて声を出せなくても、軽いえしゃくをするだけでOKです。あなたの気持ちは必ず相手に伝わります。あいさつは、あなたがあなたを取り巻く社会で孤立しなくて済む大切なツールです。ぜひ意識して身に付けてくださいね。必ずあなたを助けてくれるはずですよ。

それともう一つ、これから先ずっと意識してほしいことがあります。それは「言葉」です。あなたが発する言葉は、励ます言葉にもなれば、凶器となることもあることを知っておいてほしいです。相手の気持ちを考えて発言してほしいです。心無い言葉は、ずっと相手の心の中に残ってしまいます。もし自分の発言が相手を傷つけたと気付いたなら、ちゅうちょせず謝ってください。お願いします。

スクールカウンセラーの〇〇先生からのエール

私たちは誰でも、環境が変化したときには緊張したり不安が増したりします。小学校から中学校に進学するときも、新生活に慣れるまでは緊張から体に力が入ってしまいがちです。今回の活動でみなさんに紹介した、深呼吸の方法や体の力を抜く方法を進学後も活用してみてください。

そして困ったときは、安心できる人に相談することも大切です。他者に相談することで新しい解決方法が見つかります。

養護教諭の〇〇先生からのエール

中活の勉強を終えたみなさん、中学校の様子やどんなことに気をつけたらよいか分かって、少し安心したのでは？中学生になるとガラッと生活は変わりますが、元気に毎日を送るコツは、生活リズムを乱さないこと。食事・運動・睡眠の3つを大切に！ということです。この3つの中でも睡眠は特に大切！！（メジャーリーガーの大谷選手は、自分の登板日に合わせて、数日前から睡眠計画を立てて準備をしているそうですよ！）しっかり寝て、勉強に運動に頑張ってください。これからもみなさんの活躍を応援していま

〇〇校長先生からのエール

中学校へ進学する皆さんに、二つエールをおくります。

『そのままのあなたで百点満点』

『継続は力なり』

6年生の先生方からのエール

〇〇先生からのエール

中学生になるにあたり、しっかり学びましたね。準備は整いました。小学校で学んだことを生かして、中学校生活を送ってください。夢と希望をもっていきましょう。何でも挑戦していきましょう。一生懸命やりましょう。そうすれば、その先に明るい大きな未来が待っていますよ。がんばって！

〇〇先生からのエール

この中活ブックには、人生において大切なことがたくさん詰まっています。「中学校において大切なこと」ではなく、「人生において」です。道に迷ったときは、この中活ブックを見返してみてもみましょう。この中の何かが、あなたをきっとよりよい方向へと導いてくれるはずです。

『楽しいから笑うのではなく、笑うから楽しい』

どんなときにも笑顔で中学校生活を送ってください。そして、幸せな人生を！

〇〇先生からのエール

中活に真剣に向き合って、一つ一つ目標に取り組んで成長する姿を近くで見させてもらいました。中学校で悩むときや迷うときもあると思います。でも、そんなときもサポーターズがついています。いつでもみんなの味方。いろいろな壁を自分の成長の踏み台にして、自分らしい生き方をしていってね。

家族からのエール

第4章 中活のふりかえり

- ・中活の学習を終えて考えたこと
- ・中学校に向けて思ったこと
- ・「中活」ブックを作成した感想 など

フリースペース