

静岡県立富士宮北高等学校 令和8年度新プロジェクト

アジャスト タイム

校長 小谷 和之

アジャストタイムの概要

自分の時間を整える15分

アジャストタイムは、令和8年度からスタートし、昼休み後の15分間を活用して、**自分の生活を自分で整える**ための貴重な時間です。



アジャストタイムの考え方

自己調整と選択の重要性

自己調整

生徒が自分の生活を見直し、心地よい環境を整えるための大切な時間です。

自己選択

自分の興味やニーズに基づいて活動を選び、より充実した時間が過ごせます。

自由な時間

生徒が自分の選択で、自由に活動できる質を向上させます。



午睡（短いお昼寝）

「10～15分のリフレッシュとこの眠り」は、生徒にすなわち、時間です。短い昼寝は、疲れた目を閉じ、教室で目を閉じると、集中力を高める助けになります。



探究活動

探究の時間は、自分の興味や疑問を深く掘り下げる大切な機会です。**授業での疑問や新しいアイデアを整理し、**自らの探究に必要な場所以での活動していただく可能性があります。



読書の時間

朝の読書時間をやめ、休み
15分の『学校図書』と合
後で学ばす。昼休み！読書
てクスまたは、自分で静か
きせきは、選んじ、たひそ
う。せう。

選択のルール

同じ選択

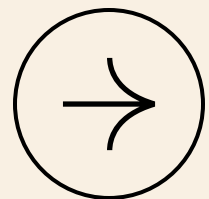
毎日同じ選択でなくて大丈夫です。

生活に応じた選択

生活状況に合わせて自由に選べます。

自己責任

自分で考えて選択し、責任を持つ。





アジャスト タイムの目的

アジャストタイムは、午後の授業をスムーズに切り替えるための仕組みです。穏やかな時間を過ごしながら、自己調整力を育て、自分の生活を整えることができる大切な時間になります。自由な時間を自己選択で取り組もう。

自分に アジャスト

お問い合わせ先

kazuyuki01.koya@edu.pref.sh
izuoka.jp
0544-27-2533

静岡県立富士宮北高等学校
校長 小谷和之