



耕心 ～夢追いかけて～

佐世保市立吉井中学校
学校だより 第26号
文責 校長 川口 貴晴
令和2年8月31日(月)発行

【学校教育目標】自ら生きる力を培う生徒の育成
【めざす学校像】生徒一人ひとりの夢と志を育む学校
【一徳運動】「みそあじ運動(みなり・そうじ・あいさつ・じかん)」

中

いよいよテスト！準備OK？

早いもので、8月が終わり明日からは9月になります。例年なら、明日9月1日が前期後半のスタートとなる日ですが、今年は新型コロナウイルスの影響でちょっと違いました。夏休み明けから1週間、残暑の厳しさや、週末には新人戦があった部活動(男子バスケット部は、準優勝したチームに大善戦したそうです。いいね!)もあり、心身ともにずいぶん疲れたのではないのでしょうか。しかも、明後日から始まる第2回テストに向けて、勉強でもずいぶん頑張ったと思います。

さて、いよいよ第2回テストとなりますが、前期の評価に繋がる大切なテストです。「できる限りのことはやって」テストに臨んでほしいと思います。あなたたちの仲間の中には、登下校中に教科書やノートを開いて登校してくる人もいます。素晴らしいの一言です。3年生にとっては受験に向けての試金石となるテスト、2年生にとっては部活動と学業の両立ができているかを確認するテスト、そして1年生にとっては初めての9教科のテストです。特に1年生は不安もあると思いますが、「勝ちに不思議な勝ちあり、負けに不思議な負けなし」と言われるように、努力した分だけ、結果となります。どうぞ、「不思議な負けなし」とならないように、全力で頑張してほしいと願っています。遊ぶ時には思い切り遊ぶ、勉強する時には思い切り勉強する、「やる時にはやる！」というメリハリのある生活を実行しましょう！

「為せば成る、為さねば成らぬ何事も
成らぬは人の為さぬなりけり」(上杉鷹山)



ちょっとアドバイス！

脳科学が教える

「効率的に学習する方法」

6つのポイント

先日読んでいた資料の中に、生徒の皆さんの学習に役立つ資料があったのでご紹介します。

内容は、アメリカのカリフォルニア大学とハーバード大学で研究されたことに基づいた「効率的に学習する方法」についてです。

「テスト勉強」や「自主学習」の取組に活用してみるといいのではないかと思います。人間の「脳」を科学的に研究した成果としての学習システムですから、自分次第で自分の可能性を大きく伸ばすチャンスです。今こそ3C(チャンス・チャレンジ・チェンジ)の時ですよ！

1 視覚的な情報のほうが覚えやすい

●「脳」のリソース(能力)の50%は「視覚」に使われている。その「視覚」は情報の収集に関しては他の感覚よりも優れている。



2 細部よりも全体像のほうが覚えやすい

●私たちの「脳」には、学習内容の細部よりも全体的な骨子に注意を向けやすいという傾向があり、「全体像に立ち返る」という方法は「脳」本来の傾向に沿ったもの。「脳」が新しい情報を取り入れる際には、その情報と関連するデータがすでに脳内にあるほうが、情報を記憶しやすくなる。私たちの「脳」は、新しい情報を覚える時に、すでに知っていた他の色々な情報と関連づけて記憶している。

3 睡眠は学習と記憶に大きく影響する

●カリフォルニア大学の研究を率いたウォーカー博士によれば「睡眠をとると、脳は乾いたスポンジのような状態になり、新しい情報がしみこみやすくなる」とのこと。(裏面へ続く➡)



4 睡眠不足は、新しい情報の学習能力を大きく低下させる

●睡眠不足は学習への影響が大きく、睡眠が足りていないと新しい情報を取り入れる際の「脳」の能力が、場合によっては40%近くも低下する。一晩ぐっすり眠れば、翌朝すっきり目覚めて、「脳」の準備が整います。それに比べると、徹夜で行う「一夜漬け」の勉強には、苦勞するだけの価値はない。

5 最高の学習方法は、誰かに教えること

●自分が学んだことを誰かに教えなければならぬ状況に置かれると、新しい情報を吸収する能力が高くなる。頭の中で情報をうまく整理し、より正確に記憶し、学習した中でも特に重要な部分を覚えられるようになる。



6 同時並行的に学習したほうが、新しい情報を覚えやすい

●同じことを繰り返し練習する（集中的練習）だけに取り組むのではなく、すでに知っている情報と新しい情報を同時並行的に学習することで、情報を定期的に見直す機会を得られるという利点がある。

以上です。どうですか？何か考えさせられることが多くありませんでしたか。特に睡眠不足の影響が大きいことは、科学的にも証明されています。また、5や6はすぐにでも実行してみる価値があります。今こそチャンスです！3Cですよ！

よろしくお願いします！

先日、本校HPでもお知らせしましたように長崎県立大学から学校支援ボランティアが来校しています。お二人の実習生が来校予定ですが、今号では先日来校した石井実習生を紹介します。なお、もうお一人の実習生は9月2日から来校予定です。どちらも毎週水曜日に来校します。

以下、自己紹介の原本通りです。



「はじめまして！長崎県立大学から来ました実習生の石井直樹です。大きな砂場がある鳥取県出身です。趣味は、旅行とカフェ巡りです。この実習を通して、2年後にカッコイイ先生になれるよう勉強させていただきます！よろしくお願いします！」

9月（長月、September）の行事

- 1日（火）少年の日・定時退勤日①
- 2日（水）第2回テスト1日目
- 3日（木）第2回テスト2日目・職員会議
- 4日（金）第2回テスト3日目
- 8日（火）部活動休養日①・定時退勤日①
- 9日（水）部活動休養日②・定時退勤日②
水泳実習(2年1組)
- 10日（木）水泳実習(2年2組)・安全点検
- 15日（火）部活動休養日①・定時退勤日①
- 16日（水）部活動休養日②・定時退勤日②
職員会議
- 18日（金）全校朝会
- 19日（日）家庭の日・食育の日
ノ一部活動デー
- 21日（月）敬老の日
秋の全国交通安全運動～30日
- 22日（火）秋分の日
- 23日（水）部活動休養日②・定時退勤日②
- 28日（月）野外宿泊学習第1日目
- 29日（火）野外宿泊学習第2日目
部活動休養日①・定時退勤日①
- 30日（水）部活動休養日②・定時退勤日②
専門委員会



秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動が、9月21日（月）～30日（水）まで実施されます。スローガンは、「あおるより ゆずるあなたが かっこいい」です。重点目標は、次の3点です。

- 子供を始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保
- 高齢運転者等の安全運転の励行
- 夕暮れ時と夜間の交通安全防止と飲酒運転等の危険運転防止



中学生の皆さんには、1つ目の目標が大きく関係します。「道路に飛び出さない」「登下校中は遊びながら歩かない」「自転車安全利用五則を遵守し、マナー向上を図る」「自転車運転中は『ながら運転』（スマートフォンの使用、イヤホンの使用、傘をさすことは禁止）をしない」等々です。どうぞ他人事とは考えず、自分事として当事者意識をしっかりと持ち命を大事にする行動をして下さい。

