



学校だより

2月号

自ら学び考えることができる生徒

感性豊かで思いやりのある生徒

心身ともに健康な生徒

大田区人権教育研究協力校

「みんながいる わたしがいる
さしのべる 生きている」

令和4年2月4日

大田区立糀谷中学校

校長 小島 宏一郎

効率の良い勉強法

1月31日朝礼 校長講話より

校長 小島宏一郎

おはようございます。3年生はいよいよ本格的な受験のシーズンを迎え、先週の水曜・木曜には都立高校の推薦入試、その前の土曜・日曜には私立高校の推薦入試が行われました。3年生一人一人の進路が順に決まり始めました。2月には私立一般入試、都立一般入試と続いていきます。オミクロン株の感染が広がっていますが、感染症予防に十分に気を配りながら、受験勉強に集中して取り組んでいきましょう。推薦で進路が決まった人も、一般入試を受験する仲間が勉強に集中できるように、また自分自身の高校入学後の準備をするために、さらに一日一日の学習を大切にしていきましょう。

さて、今日は「効率の良い勉強法」の話します。

脳科学者で東京大学教授の池谷雄二先生は、記憶のメカニズムを明らかにし、それを病気の治療などに役立ててもらおうと研究を進めています。その池谷先生が「受験脳の作り方」という本で「自分ならこう勉強する」という提案をしています。その内容からいくつかお話します。

私たちの脳はすべての情報を記憶しているわけではありません。脳の一部の「海馬」というところが必要と判断した情報だけが、脳の中の大脳皮質と呼ばれる場所に送られ、長期間保存されるそうです。そして、海馬が必要と判断する基準は、「生きていくために不可欠かどうか」ということだそうです。だから、食べ物や危険に関係する情報が、何よりも優先されるということです。

しかし、私たちの勉強する内容は、ほとんどが、直接、生死にかかわるとはいえない情報です。そこで、何度も繰り返し脳に送り続け、海馬に「これは生きるのに必要な情報に違いない」と勘違いさせることが重要なポイントになるそうです。海馬に勘違いさせるには、繰り返し同じことを勉強すること、つまり反復学

習です。反復すれば、情報は記憶として定着するということです。ただし、闇雲(やみくも)に復習すればいいというわけではありません。そこで、より効率よく反復するための秘訣(ひけつ)を3つ紹介します。

1つ目は、早めに復習することです。潜在的な記憶の保存期間は約1か月、その間に復習することが大切です。具体的には、学習した翌日に1回目、その1週間後に2回目、2回目の復習から2週間後に3回目…というように少しずつ間隔をあけて復習する方法がよいそうです。そして、目で追うだけでなく、「ノートに書き写す」「声に出して読む」など、いろいろな形で刺激を増やすことが効果的のようです。

2つ目は、インプットよりもアウトプットを大切にすることです。脳にはいろいろな情報が入ってきます。しかし、そのすべてを覚えておくことはできません。取捨選択するとき、入力の回数だけでなく出力の回数(使用頻度)でも判断しています。むしろ、脳は出力のほうにより依存しているということです。教科書や参考書を読んで頭に入れるよりも、問題集を何度も解く復習のほうが効率的であるということです。

3つ目は、時間帯に合った勉強法をすることです。英単語や専門用語の暗記など「覚える勉強」は就寝の1,2時間前がいいそうです。それは、すぐに就寝時間が来て、寝ている間に海馬が覚えたことを整理してくれるからです。反対に、朝、「覚える勉強」をしても、夜寝るまでにいろいろなものを見たり聞いたりしてしまい、覚えた情報も埋もれてしまいます。朝は「考える勉強」がいいようです。

以上、3つの方法を紹介しました。2学期は定期考査もあります。ぜひ、紹介した方法を取り入れて勉強に力を入れてみてください。





生徒の活躍の記録から

【陸上部】

第60回東京都中学校ロードレース大会

- 女子1年 2km 競走
第6位 ████████ 記録 9分18秒
- 男子1年 2km 競走
第7位 ████████ 記録 7分44秒
- 女子2・3年 2km 競走
第7位 ████████ 記録 8分10秒
- 男子2・3年 2km 競走
第8位 ████████ 記録 7分42秒

【吹奏楽部】

- 第55回東京都中学校アンサンブルコンテスト
銅賞 演奏曲 七つの惑星、そうして目に見えないもの
「星の王子さま」のエピソードによる組曲より

【第20回ものづくり教育・学習フォーラム】 職場体験発表 優秀賞

- ██████ (2B)・██████ (2D)
- 作品展示 優秀賞
「技術科・木材加工」
██████ (1D)
- 「技術科・秋菊の栽培(福助作り)」
██████ (3B)・██████ (3D)
- 「家庭科・ふわふわ絵本」
██████ (3A)・██████ (3C)
- ██████ (3D)

◆1月15日に開催予定の「ものづくり教育・学習フォーラム」は、感染拡大防止のため中止となりました。職場体験の発表スライドは、生徒発表会展示部門で校内に掲示しました。技術・家庭科の作品については、7日まで池上会館で開催されている「大田区立中学校技術・家庭科作品展」に出展されています。

CONGRATULATIONS ON THE VICTORY!

12月に開催された大会とは別のダブルダッチの世界大会「DOUBLE DUTCH CONTEST WORLD 2011」が映像審査として開催され、1月15日に結果が発表されました。██████さん(2A)と██████さん(2B)のチーム「No Logic」はU-19部門のパフォーマンスで見事優勝、██████さん(1A)と██████さん(1C)と██████さん(1D)と██████さん(1E)のチーム「NOAH」はJUNIOR部門のスピードで、見事第1位になりました。



省エネルギー月間(資源エネルギー庁)
北方領土返還運動全国強調月間(内閣府)
サイバーセキュリティ月間(NISC)

2月の行事予定

2月は、節分・立春を境に、暦の上では春の始まりですが、それは暦の上だけで、まだまだ寒い日が続きます。3年生にとっては、私立一般入試、都立一次入試がある大事な月です。新型コロナウイルスやインフルエンザ予防のため、休養と栄養をしっかりととり、マスクの着用、手洗い・うがいの徹底に努めましょう。

日	曜日	予定	日	曜日	予定
1	火	専門委員会	15	火	
2	水	都立推薦合格発表	16	水	職員会議
3	木	生徒評議会	17	木	
4	金		18	金	数検
5	土	土曜授業、生徒発表会展示	19	土	土曜補習教室
6	日		20	日	英検2次
7	月	生徒会朝礼、安全指導、	21	月	全校朝礼、都立一次入試
8	火		22	火	定期考査(国・数・保体)
9	水		23	水	天皇誕生日
10	木	私立一般入試始	24	木	定期考査(理・英・美)
11	金	建国記念の日	25	金	定期考査(社・音・技家)
12	土		26	土	
13	日		27	日	
14	月	学年朝礼	28	月	

生徒発表会・作品展示の公開について

先日お知らせしましたとおり、感染症拡大防止のため今学期の学校公開週間を中止とし、2月5日(土)の午後に作品展示のみ公開いたします。密を避けるため、13時から14時30分は出席番号前半の方、14時30分から16時は出席番号後半の方の見学時間とさせていただきます。詳細は、1月21日に配信いたしました保護者メール「学校公開・生徒発表会展示部門についてのお知らせ」をご覧ください。何卒、ご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。