



令和5年度10月号

矢中だより

大田区立矢口中学校

HPアドレス <https://www.ota-school.ed.jp/yaguchi-js>

じっくりと取り組もう

校長 鈴木 孝洋

厳しい残暑がようやく落ち着き、過ごしやすい季節となりました。「読書の秋」「スポーツの秋」等いろいろと言われますが、何かにじっくりと取り組むにはとても良い時期です。学校では1年生が移動教室、2年生が職場体験、3年生が修学旅行、7組が校外学習、連合運動会とそれぞれの行事に取り組み、現在は矢中祭発表部門に向けて学校全体で取り組んでいます。皆さんもそれぞれで、学習や部活動など目標を定めてじっくりと取り組んでほしいと思います。学習に関しては、なかなか集中できなかったり、はかどらなかつたりして悩みを持っている人も多いと思います。集中するための方策はいろいろと聞いているかもしれませんが、今回は15年以上にわたってスマホの使用が子どもたちの脳の発達にどのように影響するかを研究してきた東北大学加齢医学研究所の報告からいくつかヒントをもらいたいと思います。

東北大学加齢医学研究所は「脳トレ教授」として知られる川島隆太氏が所属していることでも有名ですが、その報告書からは成長期である子どもたちの学習や体づくりに大切なことが見えてきます。研究結果としてよく話題に上がるのは次のようなことです。

- ①学力が高いのはスマホの使用が1時間未満のグループ。使用時間が長くなるにつれ学力が下がる結果になった。
- ②勉強中に使用するアプリの数が多いほど学力が下がってしまう。

①について、東北大学加齢医学研究所はスマホの使用が影響を及ぼしていると仮説を立て研究を進めています。また、スマホに限らず何かに熱中するあまり勉強時間や睡眠時間が削られてしまうことにも原因があります。

- ・「寝る子は育つ」という言葉がある通り、睡眠中に分泌される成長ホルモンのはたらきによって子どもたちの身体が形成され、健全な成長へとつながります。
- ・脳科学的に見ても、睡眠には重要な役割があります。睡眠は、浅い眠りと深い眠りを周期的に繰り返すリズムを持っています。浅い眠りをレム睡眠、深い眠りをノンレム睡眠といいます。おおよそ90分間隔で訪れるレム睡眠の間に、私たちの脳は、日中に起きた出来事などの記憶を整理して、定着させるという作業を行なっていることがわかっています。つまり、勉強したことが睡眠によって定着するのです。

しっかり睡眠をとれるように、規則正しい生活を心がけよう。

②の勉強中に使うアプリは、学習系、音楽を聴く、ゲーム、SNS等があります。アプリを1種類のみ使うグループは、学習中にスマホを使わないグループと学力の差は見られなかったそうです。ここから推測されるのは、複数のアプリを使うグループは学習に集中できずにいろいろなことに気が散ってしまっている状況だということです。いろいろできてしまうスマホはもちろんですが、勉強に集中できる環境を整えることが大切です。

気が散らないように、集中できる環境を整えよう。

気持ちのよい季節をなんとなく過ごしてしまうのではなく、自分自身で決めたことにじっくりと取り組んでください。そのためには規則正しい生活と環境を整えて、充実した毎日を過ごしていきましょう。中学生のこの時期に集中して取り組んだことは自分自身を大きく成長させてくれるはずです。

<矢中祭発表部門の保護者参観について>

日頃より本校の教育活動にご協力いただきありがとうございます。発表部門が近づく中、学校は子ども達の歌声が響く毎日です。インフルエンザの流行が心配な中ではありますが、保護者の皆様に発表部門をご参観いただけることを大変うれしく思います。しかしながら、会場である体育館の広さに限りがあり、保護者の皆様の参観を各家庭1名にさせていただきます。多くの皆様に日頃の練習の成果を発揮する生徒の姿を見ていただきたいのですが、全校生徒が一丸となり先輩から後輩へ引き継がれていく矢中祭の実現のために、保護者席が十分に確保できない事情をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。また、午後の部に関しても、午前の部と同様に会場管理を行いますので各家庭1名での参観となります。合わせてご理解いただけますようお願いいたします。

参加者募集

矢口中学校の生徒の参加枠があります。参加をお待ちしています。

双盤念仏特別公開（主催：矢口地区自治会連合会）

日時：令和5年11月5日（日）14時～16時（開場13時30分）予定
会場：今泉延命寺（矢口2-26-17）

23区で唯一の東京都無形民俗文化財に指定されている地域の伝統文化です。

問合せ・申し込み 矢口特別出張所 3759-4686
または 担任の先生へ

詳細は今泉延命寺双盤講保存会ホームページへ →



ボランティア

10月1日（日）に行われた下丸子ふれあいフェスティバル2023に吹奏楽部が商店街のパレード及び演奏で、美術部がポスター及びフラッグのデザイン画で、バスケットボール部が子供たちのゲームコーナーの運営で参加しました。



表彰（敬称略）

野球部

- 令和5年度大田区中学校秋季大会 優勝
第76回東京都中学校野球秋季大会に進出



バレーボール部

- 令和5年度大田区中学校新人バレーボール大会 女子 第8位 男子 第9位
地区のブロック大会に進出

陸上競技

- 第75回大田区立中学校陸上競技選手権大会
 - 女子1・2年100mH 第1位
 - 男子1年100m 第1位
 - 男子1年100mH 第1位（大会新記録）
 - 男子1年4×100m 第2位
 - 女子共通走高跳 第3位
 - 女子2年100m 第3位
 - 女子2年800m 第5位
 - 男子2年4×100m 第5位
 - 女子共通4×100m 第6位
 - 女子2年4×100m 第8位



- 第76回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会
 - 男子1年100mH 第2位 15秒52