

伊豆市立中伊豆中学校 学校便り

# 中 中 通 信

校訓 努力は必ず報われる

12月号

文責 樋口正則

## 『受験脳』の作り方

校長 高橋 直樹

コロナウイルスに振り回されたこの1年。今なお「Go To キャンペーン」が今後どうなるのか？それによって年末から年明けに架けての過ごし方が変わってきたり、新年を遠く離れた家族と一緒に迎えられるのかどうか不安になったりと、困惑している方も多いのではないかと思います。しかしながら、日付は着実に年末に向かい、いよいよ12月を迎えました。

ところで、先月ある研修会で、東京大学薬学部の池谷裕二教授の講演を聴く機会がありました。東京大学と聴くだけで、話が難しそうに感じてしまいますが、当日は「脳から見た学習」というテーマでお話をされ、リモートではありましたが、話が進むにつれて画面に引き込まれるようにいつしか進んでメモを取っていました。メモ書きしたものや話の中で記憶に残っていることをお伝えします。

- 受験では、周りを“出し抜く”のではなく“出し抜かれない”ことが大事
- 効率的な勉強方法を求めたがるが、効率的な勉強方法はない
- 『覚える』トレーニングよりも『思い出す』トレーニングが不可欠
- “ヤル気”は行動の『原因』ではなく、『結果』である
- 未来に備える心 “知識欲”を育もう

### テスト必勝10箇条

- 1 同時に複数のタスク(学習とテレビ、学習とスマホなどはNG)を行わない
- 2 定期的に休憩をいれる(ただし、5~10分程度の休憩中は何もしないのがBest)
- 3 記憶の効率を上げるには、10分ごと場所を変えて覚えると吸収しやすい
- 4 勉強が終わったら、毎回ご褒美をあげる(散歩・音楽・おやつ・シャワーなど)
- 5 毎日様々な教科に取り組む(日替わりでの同一教科のみの学習はダメ!)
- 6 同じことを繰り返し記憶する(2日開けて再確認、その7日後がテストだと効果大)
- 7 負荷が大きいほど深く定着する(学習は、つらい方が定着しやすい)
- 8 『ヤル気』に任せるのではなく、『システム(計画)』に従う
- 9 テスト直前(10分前)には、試験の不安な部分を具体的に書き出す(明確になる)
- 10 テスト20分前には1杯の水を飲む(1%の脱水症状で10%点数ダウン)  
⇒ そのあと、トイレに行くことを忘れるな!!



もっと早くに聴いていれば、自分の子どもが受験する際にも参考にできたのにと、思いながら聴いていましたので、受験に向かうお子さんに役立てていただければと思います。

## 来る！ 教育実習生！！



本校の卒業生である山口峻太さんが、3週間教育実習生として3年1組で生徒たちと一緒に勉強していました。山口先生にとって、本校での経験が『夢を叶える』一助となってくれれば良いなと思います。今後のご活躍を期待しています。また、学校に寄って元気な姿を見せてください。

## 『青少年健全育成大会』開催

去る23日(月・祝)に伊豆市青少年健全育成大会が、生きいきプラザにて開催されました。コロナ禍での催し物でしたので、例年とはプログラムを変更して行いました。PTAの役員様にも参加していただきました。ありがとうございました。その中で、素直に成長している伊豆市の子どもたちに、この『伊豆市のよさ』をさらに知ってもらい、ふるさと伊豆を誇りに思える子どもに育ってほしいとの願いを込めて『伊豆っ子宣言』の策定がなされました。

その後、5日(土)に静岡市で行われる「縣市町対抗駅伝大会」に臨む、伊豆市選手壮行会が行われました。本校からは、3年生の菊地はるかさん(4区)、伊郷若葉さん(8区)が当日出走する予定です。また、1年生の塩谷奏さんも候補選手としてこれまで共に練習で汗を流してきました。皆さんの活躍を期待しています。

また、大会全体の司会を市内の中学生が担い、本校からも3年生の飯田楽さんと2年生の荒井麻貴さんがはっきりとした口調で進行役を務めていました。

私たちは、地域の人が育んだ文化と実り豊かな自然を学び、  
この美しい故郷に誇りを持って受け継いでいくことを宣言します。

## 伊豆っ子宣言

- 海、山、川を愛し、親しみます
- 温泉や自然の恵みを守り、生かします
- 歴史や文化を守り、受け継ぎます
- 元気にあいさつをします
- 自分や人を大切にします
- 夢に向かって挑戦する心を持ちます



## 3年生『数息観』の成果はいかに？




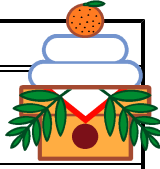


受験が控えている3年生は、緑流祭が終わった後の10月中旬から、桜美林大学の関野先生のご指導を仰ぎながら『数息観』を帰りの会の開始時に行ってきました。本校ではこれまでも、帰りの会が始まるタイミングで1分間「黙想」をしていましたが、目的や取り組み方がクラスによって少々曖昧になっていました。

この『数息観』は、自分自身の気持ちをコントロールしてイライラする気持ちを抑えたり、集中力を高めたりする効果が見られるそうです。少しでも集中力が高まり、テストでミスが減ってくれるといいなと思いながら取り入れてみました。取組は簡単。帰りの会が始まる時に2分間、背筋を伸ばしてゆっくりと呼吸をするだけです。特に息を吐く時にゆっくりと吐くことを意識して、「1・2・3・・・」と呼吸を数えながら行うだけです。

3年生が取り組み始めたときに、1回の『数息観』を行う前と後での気持ちの違いを比較してみました。その結果、「勉強が手につかない」「考えることが面倒くさい」といった気持ちや、「いらいらする」「腹立たしい」という気持ちが収まっている様子が見られました。今後のテストでの集中力がアップしているといいですね。



## 1月の主な行事予定

日	曜	内 容	日	曜	内 容
1/6	水	始業式 お弁当 	22	金	チャレンジテスト 専門委員会 
8	金	百人一首大会 	25	月	中央委員会
13	水	県学力診断調査[1・2年] 実力テスト[3年]	26	火	生徒集会 私立高校入試出願(~27日)
18	月	面接練習[3年](~19日) 	29	金	新入生説明会
21	木	授業参観・懇談会[1・2年] 立志式[2年]	※ 3年生は、受験に関わる書類作成などが 始まります。提出期限厳守でお願いします。		