

- ・よく学び、よく考える自主性のある中学生
- ・心身ともに健康で礼儀正しい中学生
- ・規律と責任を重んじ、よく働く中学生

さらなる前進、さらなる挑戦 ～ 記憶力を伸ばすコツ! ～

—1 学期終業式より—

校長 金澤 栄治

4月当初はまだまだ先のことと思っていましたが、今日で1学期が終了します。始業式にお願いをしました。①家庭学習を毎日実行する(目標は学年+1時間) ②自分の体の健康状態を維持・管理する ③SNSの活用はルール、マナーを守る、ですが、この1学期を振り返って実行できたでしょうか。「できた」という人は、よいスタートが切れています。「できなかった」という人は、「なぜできなかったのか」をしっかりと反省し、この夏休みに「できた」という状況にして、2学期を迎えましょう。それが自分の将来の夢や希望の実現に向けての近道です。

5月に行った運動会。これまでの伝統を継承しつつ、3年生を中心としてよりレベルを上げ、お互いを信じ、認め、励まし合い、素晴らしい運動会となりました。伝統の全校ラジオ体操では、今年度本校が文部科学省、国立教育政策研究所の調査協力校に指定されている関係でお越しになられた調査官の方から「これまで全国の中学校を見てきましたが、今までで一番のラジオ体操でした。これからも伝統を大切に守り、発展させてください。感動をありがとう。」というお言葉をいただきました。もちろん、応援や他の競技、どれをとっても皆さんの熱い思いを感じられるものでした。この運動会をとおして責任感や協調性、自分に自信がもてるようになったのではないかと思います。さらに、この運動会で得た自信を学習面でも生かしてくれた人も多く、今後の学力向上が楽しみです。

さて、皆さんは日々、一生懸命に勉強に取り組み、そして教わったことを忘れないように暗記していると思います。私も歳を取ってからは記憶力が低下してきているなどと思ったこともありました。しかし、「もしあなたが年齢のせいで記憶力が下がったと考えているのであれば、今すぐその考え方を捨ててほしいと思います。なぜなら、記憶力そのものは低下していないからです。」という言葉を目にする機会がありました。

認知症やアルツハイマーなどの病気でない限り、記憶力自体は10代の頃と比べて99.9%は同じなのだそうです。それではなぜ記憶力が低下したと感じてしまうのか?その理由は、実は記憶力そのものではなく、記憶する時の環境や、記憶のやり方が悪くなっているだけで、環境とやり方を変えれば、子どもの頃や10代と同じか、それ以上の記憶力を発揮することも難しくないのでそうです。では、まだまだ若い皆さんにとって、より記憶力を高められる方法を紹介しますので、参考になることがあれば試してみてください。

1 空間的な刺激を与える

脳の中の記憶を司る部位は『海馬(かいば)』と呼ばれます。海馬が活性化すればそれだけ記憶力が上がるといわれています。海馬が最も活性化するのは、空間的な情報による刺激です。文章だけで暗記するよりも、図やイラストを見ながら暗記したほうがはるかに覚えやすいのは経験があると思います。

2 感情的な刺激を与える

感動体験など、強い感情が伴った記憶は長く残ります。日常の勉強時には、なかなか感動することは難しいかもしれませんが、例えば音読するときに感情を込めて音読するだけでも効果があります。

3 脳を休めないで体を休める

脳は疲れを知らないのです。勉強に疲れたと思ったら、それは脳が疲れたのではなく、体のどこかが疲れているのです。脳が疲れたと感じる時、実は一番疲れているのは眼だったりします。眼で見る勉強に疲れたら、耳で聞く勉強に切り替えたり、姿勢や学習スタイルを変えることで疲れることなく学習を進めることができます。

4 睡眠で『記憶の質』を上げる

睡眠中も脳は働き続けて記憶を『整理』しています。勉強した直後のほうが残っている記憶の『量』自体は多いはずですが、睡眠による情報の整理整頓効果によって、より情報が整理されて、記憶の『質』が向上します。

5 1ヶ月以内に繰り返す

記憶には『忘却曲線』というものが存在し、4時間で約50%が失われ、24時間で約70～80%が失われてしまいます。たとえ1週間後でも2週間後でも、復習をすればしっかり記憶は定着してくれます。

6 寝る前にインプットする

私たちが寝ている間は脳が記憶を整理して、定着させている時間帯です。やはり寝る前に覚えた情報のほうが、朝覚えた情報よりも定着率が良いと言われています。なので、よく言われることですが、暗記は寝る前に行うのが効果的です。

いよいよ明日から44日間の夏休みが始まります。家庭での生活が中心になるこの期間を、無計画に過ごせば、夏休み明けは、とても苦しく、大変な思いをすることとなってしまいます。

反対に、苦しくても目標をもち、計画的に生活できれば、学習面や体力面で飛躍的なアップが期待できます。3年生にとっては、基礎学力の定着・向上からさらなる実力アップを果たせる大切な「自由な時間」です。やるのか、やらないのか、まさに「自分自身との戦い」であり「進路決定の大きな分かれ道」になります。1・2年生にとっては、これまでの学習を復習しつつ、弱点面を補いながら、部活動など自分の興味のあることを存分に行える「自由な時間」です。

そこで、夏休み対策として、PDCA、Plan(計画)→Do(実行)→Check(確認)→Action(改善)の4つのサイクルを毎日実行することが大切です。そのための基本の要素となるのは次の6つです。

- (1) 自分の意思で、早寝・早起き、朝ご飯を実行する。(自立)
- (2) 毎日学習する。(自発・計画通りの実行を！目指せ学年＋1時間)
- (3) 部活動や夏休みだからできることをする。(前進・挑戦)
- (4) テレビやゲーム、メールなどは決めた時間内にする。(我慢)
- (5) 健康管理をするとともに、人に迷惑をかけない。(自律・礼儀)
- (6) 家の手伝いなどをする。(責任・貢献)

以上のことを念頭におき、夏休み前に必ず計画に入れ、実行しましょう。

「何もやらなかった夏休み」は大きな後退です。「さらなる前進・さらなる挑戦」を心がけ、皆さんが、健康で事故等に合わないよう、2学期からの学校生活に向けてよいスタートが切れるように規則正しい生活をしてください。それでは44日後、大きな成長を遂げた皆さんに会えることを期待しています。

☆☆☆ 部活動大会・その他の活動等について ☆☆☆

7月7日に、都大会等出場の部活動に対して壮行会が行われました。各部の代表生徒が力強く、大会に向けての熱意を発表しました。この後に大会を控えている部活動は目標達成に向けて、健闘を祈ります。

○江戸川区夏季総合体育大会

ハンドボール…優勝(都大会出場)	ソフトボール…優勝(都大会出場)
ソフトテニス…女子団体 第5位(都大会出場)	サッカー…第5位
バドミントン…女子団体 第3位	女子ダブルス 優勝
	男子ダブルス 準優勝

男子バレーボール…準優勝 第六ブロック夏季大会ベスト8(都大会出場)

女子バレーボール…第7位

○江戸川区民総合体育祭春季大会

陸上…男子中学3年 1500m 第1位 男子中学共通 800m 第3位

○東京都中学校地域別陸上競技大会

陸上…男子東部共通 800m 第3位 男子東部2, 3年 1500m 第7位

○東京都中学校総合体育大会

○東京都中学校陸上競技選手権大会

陸上…男子共通 1500m 第5位 陸上…男子共通 1500m 第5位

表彰生徒の個人名は紙配布のものでご確認ください。