



北中だより



<http://nk-kitanaka-j.la.coocan.jp/>

中野区立北中野中学校

★3回目の定期試験、効率の良い勉強を…

校長 津村 慶

今月の15日から後期最初の定期試験が行われます。すでに行われた2回の試験の結果を生かして、より効果的に準備を進め成果につなげたいですね。先日、読んだ本に、学習能力や理解力は習慣を変えることでコントロールできると書かれていました。毎日の勉強で自分の能力を十分に発揮するために必要な3つのポイントを紹介します。／頭の良い悪いや能力の違いではなく、同じ人でもやり方や生活の習慣を変えることで学習効率が良くなるという記述を見つけたので紹介します。

【『勉強法のベストセラー100冊』のポイントを一冊にまとめてみた。』より一部抜粋修正】

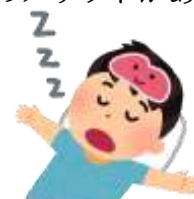
1. 机の上や周りが散らかっている

勉強中、机の上に置いてあるスマートフォン（iPad）が気になったりしていませんか？あるいは英語の勉強をしながら、数学の提出物が気になっていたり、他のことを頭の隅で考えていたり。多くの勉強法の中で「目の前のひとつのことに集中すること」の大切さが挙げられています。人間の脳は1つのことしか処理できず、複数のことを同時に考えていると頭に入っていないのだそうです。

他のことに気を取られないように、机の上や周り、そして頭の中をしっかりと整理して、目の前のことに集中することが効率を上げるポイントです。

2. 睡眠時間をしっかりと確保する

時間がないからといって、夜更かしをして勉強するのはかえって逆効果です。勉強法の達人たちは「睡眠は脳のパフォーマンスを上げる」「睡眠時間を削ってはいけない」「夜はしっかりと寝る」など、睡眠時間を十分に確保することが大切だと言っています。なぜ、睡眠時間が重要なのか。睡眠には、①記憶が定着する、②記憶が整理される、③物事の理解が深まる、という3つのメリットがあるそうです。起きている間の記憶が整理されたり定着したりするのは寝ている間で、睡眠が不足すると脳のパフォーマンスが低下するので、夜はしっかりと眠ることが大切なのでそうです。具体的には、7～8時間の睡眠が必要とのこと。



3. 食事や飲み物に気を付ける

食事の内容によって脳の理解力や判断力が大きく変わるそうです。まずは炭水化物を適度な量にしておくこと。ラーメン、パン、うどんやご飯などをたくさん食べすぎると、眠気につながり、脳の機能が落ちるそうです。また飲み物では、緑茶や紅茶、コーヒーなどでカフェインを摂ると、疲労感が軽減したり、集中力が高まったりするとも書かれています。さらに、フルーツや野菜、豆類やジャガイモ、魚やナッツは脳の認知機能を向上させる成分が多いという研究結果があるそうです。

どうせやるなら、より効果が上がるような勉強法で結果を出したいですね。帰宅後についだらだらと過ごしてしまい、いつの間にか時間が経っていることはないですか。机の上を整理して気になるものを近くに置かないこと、十分な睡眠時間を確保できるよう早めに勉強を始めること、そして脳の働きを良くするものを食べたり飲んだりすることで、より効率的に勉強を進めましょう。

「百花繚乱!!」北中生の個性が輝いた文化発表会

10月15日(土)、なかのZEROの大ホールで文化発表会を開催しました。昨年度はクリスマス・イブに日程を延期して半日だけの開催でしたが、今年は予定通りの日程でコロナ前と同じ内容で開催することができました。

まずは午前中の合唱コンクール。最初の1年生は変声期前の男子がソプラノやアルトに入って女子と一緒に歌うなど、男女のチームワークが感じられる合唱でした。2年生は練習の成果が感じられ、力強さの中にも楽譜をしっかりと読み取った中学生らしい歌声で1年生をリードしてくれました。そして3年生。それぞれの歌の世界を情感豊かに歌い上げる圧巻の合唱でした。心に響く歌声に最上級生としての貫禄が感じられました。どの学年もクラスごとの採点結果は僅差で、金賞や銀賞は甲乙つけがたい出来ばえでした。

午後は北中サイエンス賞に輝いた作品の発表から始まりました。2年生のU・Mさんが夏休みの自由研究で取り組んだ「カキ殻で水はキレイになる?～SDGs カキ～」を発表しました。疑問について様々な視点から追求を重ねて検証した素晴らしい発表でした。次の社会科探検部の発表は西武新宿線の「開かずの踏切」に焦点を当てた研究で、北中生が抱える難題に迫りながら、未来への展望にも触れる充実した内容でした。最後は吹奏楽部の演奏です。夏の東京都のコンクールで金賞を受賞した「アルメニアン・ダンス Part1」と「レッツ・スウィング」の2曲を披露してくれました。音楽を奏でる楽しさを全身で表現する様子に、聴いている方も気分が明るくなる演奏でした。

それぞれが得意とする分野での充実した発表ばかりで、スローガンである「百花繚乱」に相応しい文化発表会となりました。



【 令和4年度 合唱コンクールの結果 】

- 3年 : 金賞 D組「友～旅立ちの時～」 銀賞 A組「YELL」
 2年 : 金賞 B組「地球の鼓動」 銀賞 C組「あなたへ～旅立ちに寄せるメッセージ～」
 1年 : 金賞 A組「COSMOS」 銀賞 D組「輝くために」

[指揮者賞]

- 3年 : E組 K・T
 2年 : D組 O・M
 1年 : D組 T・H

[伴奏者賞]

- 3年 : A組 H・A
 2年 : B組 N・M
 1年 : A組 O・R

[ポスターコンクール]

- 3年 : 最優秀賞 C組 I・Y 優秀賞 A組 N・N
 2年 : 最優秀賞 A組 O・R/O・S 優秀賞 D組 O・M/W・A
 1年 : 最優秀賞 D組 A・S 優秀賞 B組 I・M/F・T

プログラム表紙絵 1年D組 T・M



地域行事のボランティアで頑張りました!!

10月22・23日、3年ぶりに開催された「かみさぎ地区まつり」に北中吹奏楽部とボランティアの有志が参加しました。吹奏楽部は23日に武蔵台小学校の体育館で行われたアトラクション部門に出演し、迫力のある演奏で会場を沸かせました。メイン会場となる上鷲宮区民活動センターでは1年生のW・Kくん、K・Sくん、S・Rくんの3名がボランティアとして活躍し、模擬店の手伝いをしてくれました。中学生として、地域の方々や小学生、幼い子どもたちのために演奏やボランティアをする姿は、たいへん立派で誇らしいものでした。主催する実行委員会や模擬店を運営していたおやじの会の方からも感謝の言葉をいただきました。



3年生から1・2年生へとバトンが渡されました!

10月24日(月)の生徒朝礼で、1年間学校を引っ張ってきた前生徒会本部役員が最後のあいさつをしました。「共創」というスローガンを掲げ、目安箱のデジタル化や「iPad 五箇条」の制定、生徒総会の大幅な改善など様々な改革を進めてきました。1年間の活動、本当にお疲れ様でした。

その後、9月末の役員選挙で選ばれた新生徒会本部役員が就任あいさつと新スローガンの発表を行いました。「響栄～Do my best for 北中」というスローガンには、先輩方が「共創」によって創り上げてきた現在の北中野中を、より栄えさせるためにそれぞれの思いを響かせる…そんな意味があるように感じます。新しい本部役員の皆さん、期待しています。



自分たちの力で変えていく学校生活に…

10月28日(金)、新生徒会が行う初めての生徒総会が開かれました。新本部役員や各クラスで選出された後期委員会がそれぞれの活動方針を発表し、全校生徒からの質問に答えました。前期の生徒総会から導入された質疑応答の後の「話合いの時間」と「追加の質問」も継続して取り入れられ、質問に対する回答を聞いて、更に踏み込んだ質問をする場面も見られるなど、質問する生徒もそれに答える各委員長も、学校生活の改善のために建設的な質疑応答を行ってくれました。

また生徒総会の後半では、生徒による校則改定の取組として「防寒着に関する意見交換」が行われました。新生徒会長S・Jくんの呼び掛けに多くの生徒が手を挙げ、全部で26個の要望や意見がその場で出されました。中には防寒着ではなく、体育着についての要望もありましたが、出された意見は今後、生徒会役員を中心に中央委員会で検討され、新たに認められるものや内容が見直される校則など、改善が加えられていくと思います。楽しみに待ちましょう。



2年生で性教育の授業を実施しました!!

11月1日(火)の5・6校時、産婦人科医の先生をお招きして、2年生が性教育の特別授業を受けました。男女の身体の違いや妊娠・避妊・中絶、性感染症や子宮頸がん等、中学校学習指導要領の範囲を超えた内容について、スライドや資料を交えながら詳しく教えていただきました。授業の後半には生徒から多くの質問が出され、ご指導いただいた先生からも「こんなに質問がくることはめずらしい。真剣に聞いてくれたんですね。」というお誉めの言葉をいただきました。

授業終了後には、ご指導いただいた先生と参観された保護者の方々、中野区教育委員会の方と学年の教員とで協議会を行いました。保護者の方からは「早いうちから正しい知識を得ることができて良かった。」「とても良い内容でした。このような機会を作っていただき感謝しています。」という感想をいただきました。



たいへん嬉しい出来事が…♪



5月に前生徒会が「ユニセフ・ウクライナ支援募金」を実施し、6日間で約8万円の募金を集め寄付することができましたが、先日2DのW・Aさんが校長室に来て素晴らしい提案をしてくれました。それは「長期化するウクライナ情勢に対する諸外国の関心が次第に薄れていると感じる中、現地では今も多くの人々が苦しい生活を強いられている。それらの人々を助けるために、生徒会本部と協力して再び募金活動をしたい。」といった内容でした。早速、生徒会本部役員とWさんと話し合い、再び全校生徒に呼び掛けてウクライナの人々を支援するための募金活動を行うことが決まりました。期間は11月8日からです。今回はウクライナ避難民のためのクラウド・ファンディングを立ち上げて資金を集めている土子文則さんを通じて支援を行います。皆様のご協力をお願いします。



クラウド・ファンディングのサイト

連合文化発表会 & 初期消火機器操作大会参加!!

「文化の日」の11月3日、中野区の各中学校から代表生徒が集う「中学校連合文化発表会」が行われました。北中サイエンス賞に輝いた2年生U・Mさんが理科部門で発表を行い、英語部門では1年生のS・Aくん、I・Dくん、M・Aさんの3名が“My favorite things”というテーマでスピーチをしました。また音楽部門では吹奏楽部が北中を代表して演奏しました。

一方、同じ日に江古田の森公園で開催された「初期消火機器操作大会」に野球部がボランティアとして参加しました。事前に野方消防署で練習を重ねたスタンドパイプ操法とバケツリレーの2種目に出場し、練習の成果を存分に発揮する活躍を見せてくれました。

いろいろな機会に主体的に取り組むことは、皆さんの能力や可能性を伸ばし、広げていきます。今後も積極的に参加してください。

