

# 北中だより



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

中野区立北中野中学校

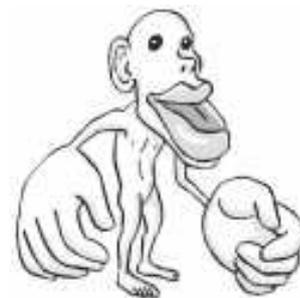
## ★ 効率の良い勉強方法で成果を高めよう !!

(9月1日全校集会の校長講話より)

校長 津村 慶

今年の夏休みは、これまで以上に生徒の皆さんの頑張る姿がいろいろな場面で見られました。様々なボランティア活動、連合陸上大会の練習や夏季水泳教室、部活動でも多くの成果が挙がっています。学習面での頑張りが素晴らしかったです。夏季レベルアップ・プログラムには各学年とも多くの生徒が参加し、図書館にも毎日のように通って学習する生徒が何人も見られました。そんな夏休み中の頑張りを生かしてより力を伸ばすために、効率的に勉強する工夫についてお話しします。

右の図はカナダの脳神経外科医ワイルダー・ペンフィールド氏が作成した「ホムンクルスの図」というものです。「ホムンクルス」とは「脳内の小人」という意味で、この図を立体模型にしたものが学術資料としてロンドン自然史博物館に展示されています。「ホムンクルスの図」は私たちの体の各部分が脳の神経細胞と繋がっている割合を大きさで示したものです。つまり図で大きく描かれている部分ほど脳の神経細胞とより太いパイプで繋がっている、脳をより活発に使っているということになります。図では、口(唇や舌)や手が他の部分よりも大きく描かれています。脳は体のあらゆる部分と繋がって動きや感覚をコントロールしていますが、その割合は均等ではなく、特に口や手に大きく偏っているということです。言い換えると、口や手を多く動かす行為ほど脳をより活発に使うということになります。このことを学習に照らして考えてみると、口や手をより多く動かす勉強方法は脳を活発に働かせ、結果として効率の良い勉強方法となります。では口や手を活発に動かす勉強方法は何でしょう？



口(唇や舌)を使う勉強方法は「音読」です。音読をすると、脳の神経細胞が一斉に活性化して脳内の血流が高まり、大脳全体の70パーセント以上が活動し始めることがわかっているようで、中でも記憶力や理解力に関係する「前頭前野」という部分が特に活性化されるそうです。「黙読」でも脳の広い範囲が動きますが「音読」の方がより脳を活性化させるようで、教科書など少し難しい文章を理解したいときには、声に出して読むと学習効果が上がるのだそうです。

また、本を読むことは脳の神経細胞同士をつなぐパイプを発達させることも分かっている、読書を習慣にすることで脳自体が構造的に発達するという研究結果もあるそうです。小学校5年生から中学校3年生までの約4万人を対象にした調査では、読書習慣が身につけている子どもは読書をほとんどしない子どもよりも各教科の平均偏差値が高いという結果が出ています。

手をよく動かす勉強方法は「書くこと」、「手書きでまとめること」です。これについては東北大学の研究でも明らかになっていて、書く作業は指先を細かく動かすことが必要で、脳の「前頭前野」を活性化させ、記憶に残りやすくなることがわかっています。

同じ指先を使う作業でもパソコンなどのキーボード入力では、手書きほど脳を活性化させないことがアメリカやノルウェー、フランスの大学による研究で明らかになっているそうです。

また、手書きをする際に、見たり聞いたりしたことをそのまま書き記すよりも、自分なりにレイアウトを工夫したり、わかりやすい言葉に変えたりしてまとめる作業の方がより記憶に残るそうです。

「音読」や「手書きでまとめる」勉強方法はこれまでも行っていると思いますが、科学的な根拠を知ったうえでより多く取り入れることで、更に成果を高めることができるはずです。夏休みに積み重ねてきた努力を生かすためにも、ぜひ実践してみてください。

出展・参考「A4・1枚記憶法」池田 義博 著 / 「子どもの脳によいこと大全」川島 隆太 著

## 夏季レベルアップ・プログラムでがんばりました!!

7月24日から3年生を皮切りに、2年生、1年生の夏季レベルアッププログラムが順次スタートし、多くの生徒が参加しました。補習授業のような内容や各自が用意した課題に取り組みながら必要に応じて担当の先生に質問するなど、それぞれが自分のペースで学習に励みました。前半8日間と後半4日間の合計12日間で、延べ337名の生徒が参加し、各自の課題克服に取り組みました。

また、夏休みを通して開館していた図書館にも、毎日のように来て学習に励む生徒の姿が見られ、延べ74名の生徒が来館しました。時間的な制約の少ない夏休みだからこそ、集中して学習に取り組める場所を自分で選んで頑張る姿勢は、学習指導要領で問われている「学びの自己調整力」にも通じるものです。9月以降も放課後学習教室や図書館の自主学習利用など、自分にとって学習しやすい場所を考え、学習習慣を継続しながら力を伸ばしていけるといいですね。



1学年の様子



2学年の様子



3学年の様子

## 夏休み中に様々な施設が新しくなりました!!

夏休み期間中に校内の様々な修繕を行い、多くの場所が綺麗で使いやすくなりました。まずは体育館です。体育館の照明は以前は水銀灯で全体的に暗く、一度消すとすぐには点かないという不便さがありましたがLED照明に変わり、体育館全体が明るくなり、調節もできるようになりました。

また、西校舎1階の廊下は壁のペンキが剥がれ落ちている場所や壁の汚れが酷かったのですが、扉を含めて全面的にペンキを塗り直してもらい、廊下全体が明るくなりました。

更に、各教室で生徒が使っている机とイスも、普通教室はすべて新しいものに取り替えていただきました。以前のイスは姿勢を変えるたびに「ギィギィ」と音が鳴っていましたが新しくなって音が鳴らなくなりましたし、机も天板の綺麗な新品に変わりました。大切に使いましょう。





## 北中サイエンス・フェスタが昨年以上に大盛況!!



昨年復活した「北中サイエンス・フェスタ」を今年は更にパワーアップして7月28日に実施しました。今年度は地域の3小学校に加え、かみさぎ幼稚園にも案内状を配布し、多くの園児が参加してくれました。開設するブースも大人気の「スライム作り」や「カラフル・カプセル」、「炎色反応キャンドル」の他、定番の「葉脈しおり」、「化石のレプリカ製作」、「プラ板アクセサリ」に加えて、「風船スクリーンロケット」を追加し、小さな子も安全に楽しめる内容にしました。午前と午後の2部制で合計243名と昨年度を大きく上回る来校者があり、北中生も53名がボランティアとして各ブースの運営に尽力してくれました。また、蒸し暑い中央玄関で受付をしてくださった保護者の皆様にも心より感謝を申し上げます。



## 「きたなかの花火大会」復活!!!

「北中サイエンス・フェスタ」の日の夜、青少年育成上鷺宮地区委員会による「きたなかの花火大会」が4年ぶりに復活しました。地区委員会の小野様、渡邊様が昨年度から何度も学校に来て、生徒会本部役員や中央委員会の生徒と話し合いを重ねながら内容を検討してくださいました。その思いに生徒たちも応え、「北中STAGE」の開催やたくさんの屋台を「北中生徒会企画」として考え、一緒に準備を進めてきました。「ヨーヨー釣り」や「スーパーボールすくい」、「輪投げ」や「かき氷」の屋台運営も地区委員会が準備してくださった材料を使って生徒が行いました。体育館で開催した「北中STAGE」は生徒会役員による軽快なトークから始まり、先生方のバンド演奏、2年生によるバンド演奏と進み、3年生と1年生それぞれによるダンスパフォーマンスなど、クオリティが高い発表ばかりで、普段の学校生活では見られない北中生の才能を感じる内容でした。



## ボランティアでも活躍しました!!

夏休み中に多くの北中生がボランティアとして活動しました。既に紹介した「北中サイエンス・フェスタ」や「きたなかの花火大会」だけでなく、7月24日(月)～27日(木)には上鷲宮小学校と武蔵台小学校で38名が「リトル・ティーチャー」として小学生の学習や活動のサポートをしました。また、7月29日(土)に上鷲宮小学校で行われた「かみさぎの夏まつり」では、「ラムネ」、「ヨーヨー釣り」、「チュロス」、「謎解きアトラクション」など、様々なアトラクションで15名の北中生が活躍しました。

学校や地域で行われる行事に参加するだけでなく、それらを運営側に立って支えることは、自分たちの住む地域をより元気にするとともに、地域の人役に立つことで自分自身の存在価値を高めることにも繋がっていきます。これからもボランティアの機会を大切に、より多くの人と関わりをもつことで自分自身を磨いていきましょう。



## 連合陸上競技大会にむけて…

9月28日に開催される中野区中学校連合陸上競技大会にむけた夏季集中トレーニングが行われました。夏休みの前半に4日間、後半に4日間の合計8日間、朝の7時から暑さが厳しくなる前の9時まで、基礎体力の向上から各種目の専門練習まで、48名の選手候補者が練習に励みました。

今年の大会は2020東京オリンピックでメイン会場となった国立競技場で行われます。新しくなった日本一の陸上競技場を舞台に、北中生が暑い夏に頑張った練習成果を発揮し、躍動する姿を見られるのが今から楽しみです。



## 3年生 W. M さんが水泳で関東大会に出場!!!

8月10日(木)、東京オリンピックで水泳競技のメイン会場となった江東区辰巳の東京アクアティクスセンターで行われた関東中学校水泳競技大会に3年生の W. M さんが100m自由形で出場しました。

都大会を勝ち上がっての出場でしたが、会場には関東各県の県大会を突破した強豪が集まり、国際的な水泳大会さながらの熱気で盛り上がっていました。惜しくも決勝進出はなりませんでしたが、大舞台でも臆することなく実力を発揮して自己ベスト記録を更新する泳ぎを見せてくれました。

