



「第3回定期テストに向けて～集中力の維持～」

さあ、第3回定期テストまで約2週間となりました。テスト勉強の進み具合はどうでしょうか？集中して勉強できていますか？これまで2回受けた定期テストを通して、自分にあった勉強方法は、見つかったでしょうか？

今回は、「集中力を維持する方法」を伝授します。それは、…

「工夫して休憩を取る」ことです！

結論からいうと、**30分に10分程度の休憩**を取ることがよいそうです。



脳のメカニズムは単純で、「つらいことを避け、楽しむことを好む構造」になっています。ポイントは、つらいという感情が出る前に休憩するということです。脳科学的には、集中できる時間は90分が最大だそうです。しかし、長時間勉強するには、90分は持ちません。本気で集中できる時間は30分が限度だと思います。

つらいと思う前に、休憩を取り、脳をリフレッシュさせる。そして、また、集中して勉強する。この繰り返しが一番有効だと言われています。

こまめに休憩！そして集中力を維持！！

自分にあった、勉強方法をぜひ確立させよう！

☆暗記のコツ3カ条☆

○その1：書いて覚える

目で見て覚えようとするよりも、手も一緒に動かす方が覚えやすくなります。時間や手間がかかりますが、「書く」行為そのものが多くの神経を刺激するため、記憶が定着しやすくなります。ただし「書く」ことが目的にならないよう、「覚えよう」と意識して取り組むことが大切です。

○その2：音読して覚える

教科書などを読む際には、ただ目で文章を追うのではなく、声に出して読み上げてみましょう。五感のうち視覚と聴覚の両方から情報を得ることでより記憶に残りやすくなり、声に出すという動作が脳を刺激して、記憶が定着しやすくなります。

○その3：人に伝えることで覚える

一度覚えた内容を家族に説明したり、友だちとクイズにして出し合ったりしてみましょう。覚えた内容を相手に伝わるように整理して話さなくてはならないので、反復して記憶することにつながります。うまく説明できなければ、自分の理解があいまいだということなので、改めて覚え直すようにしましょう。

☆WHO AM I?～第2回名前当てクイズ～☆

後期になってから1か月が経ちました。青学年の仲をもっと深めたいという思いから、学年委員が「WHO AM I?～第2回名前当てクイズ～」を企画しました。各クラスで代表者3名を決めて、その3名が各クラスをまわり、その人の名前を当てていくクイズを行いました。

学年委員が集計した結果、正解率が一番良かったのは、**4組**でした。**おめでとう!**

さらに、なんと、12人の全員の名前をフルネームでしっかり書けた、**全問正解した生徒**が2名いました。

3組「大竹優亜さん」 4組「柏木柚太郎さん」です!**素晴らしい!!!**

4月に入学してから、132人で約半年間生活してきました。お互いのことをどれだけわかっているかを確認するよい機会となりました。これからもお互いに、挨拶や会話を通してもっと仲よく、そして、お互いを認め合っていける学年になりましょう。

☆進路：「インクルーシブ教育実践推進校について」☆

「インクルーシブ教育実践推進校」とは、誰もが大切にされ、いきいきと暮らせる「共生社会」をめざして、知的障がいのある生徒が高校で学ぶ機会をひろげながら、みんなで一緒に過ごすなかで、お互いのことをわかりあって成長していくことを目標にしている高校です。

インクルーシブ教育実践推進校特別募集への志願を検討している中学1年生・2年生およびその保護者を対象に、インクルーシブ教育推進の基本的な考え方や、インクルーシブ教育実践推進校の概要、入学者選抜などの制度について伝える機会として、各実践推進校で説明会を10月以降に実施する予定になっています。随時、各実践推進校のウェブサイトが更新されるそうなのでご確認ください。

☆職業講演会☆

11月30日(水)に「職業講演会」を行います。実際にその職に就いて働いている人に来ていただき、「働くとは?」、「仕事とは?」、「中学生に今、学んでほしいこと」などを講演してもらいます。今回は、「保育士」、「警察官」、「美容師」、「医者」、「芸人」、「起業家(社長)」の6業種の人たちに来ていただくことになりました。生徒たちは、この中から2つ選び、講演を聞くことになっています。

今、学んでいることの先に「働くこと」があります。自分の将来についてや働くことについて、考えるよい機会にしたいと思います。



☆11月の主な予定☆

2日	校内研究全体会	18日	第3回定期テスト③
4日	生徒集会	21日	学校保健委員会
10日	朝の挨拶運動	28日	お弁当の日 専門委員会
15日	集金日	29日	朝の挨拶運動
16日	第3回定期テスト①	30日	職業講演会
17日	第3回定期テスト②		