

若 樹

杉並区立東田中学校

効果的な学習法＜全校集会講話より＞

校長 鳥居 利至

＜修学旅行＞

教育目標の自立力・社会力を踏まえ、3年間の集大成にふさわしい修学旅行ができました。自立力として実行委員が中心になり、生徒の力によるレクレーションの企画、班行動等どちらも生徒の力でやり切りました。社会力については、エコ修学旅行を掲げ旅行全般で、エコを意識した行動が見られました。とてもすばらしい学年に成長したと感じました。1・2年生も修学旅行でこのような集大成が迎えられるといいですね。

＜効率的な学習＞

学生の時に勉強というと試験のための勉強が一番に連想されますよね。しかし一般的にいう勉強は、試験勉強以外の勉強が多いはずです。先生も未だにいろいろな勉強をしています。楽しいです。そんな勉強ですが、1人1人勉強法は確立していますか？

今日は、合理的な学習の仕方について話したいと思います。

試験が近いので試験対策のための学習法について話します。試験対策で重要なのは、**暗記**です。色々なことを覚えなければいけません。試験対策的な学習法では、脳科学的に合理的だと言われている学習法があります。この方法を、紹介します。

人は、ものを覚えるためにはたくさんの INPUT が必要になります。どうやっていますか。読む・書く・見る等、色々していると思います。なるべく多くの人間の五感を使うのがいいと言われています。これを INPUT といいます。この過程は誰しもが苦勞しているところです。しかし、これだけでは定着しずらく、より定着させるには、OUTPUT が大切だと脳科学の研究からわかっています。OUTPUT というのは、覚えたかどうかの確認作業で、覚えたことを振り返る、紙に声を出して書いてみる、練習問題を解いてみる、自分で問題を作ってみる、他の人に教える等たくさんあります。覚えるためには INPUT より OUTPUT が重要だと言われています。そして、この INPUT と OUTPUT を繰り返す学習法を**アクティブリコール**と言います。

これをしても、時間がたつにつれてどんどん忘れていくので、覚えているためには再度学習する必要があります。これを**分散学習(間隔反復)**と言います。要するに暗記しただけでは忘れてしまうので、これを維持するには期間を空けて再学習を繰り返すことが大事ということです。

さらに記憶を定着させるのに睡眠も大きく影響しています。寝ている間に脳は覚えたことを整理しています。睡眠を削って詰め込み学習をしがちですが効率的ではありません。

まとめると規則正しい生活、特に**睡眠**をしっかりとし、**アクティブリコール**と**分散学習**を繰り返すのがベストということです。

自分の学習法と比べてみてください。学習は試験勉強に限らず、生涯続きます。これを参考に自分に最適な勉強法を作りあげましょう。

生徒会役員選挙

9月29日(月)、生徒会役員選挙立会演説会および投票が行われました。8名の立候補者が、「東田中学校をどのような学校にしていきたいか」など、思いをしっかりと語りました。それぞれの推薦者の応援演説も立派でした。



修学旅行（3年生）

9月11日(木)～13日(土)「修学旅行」が実施されました。京都の歴史・文化に触れるいい機会となりました。天候の心配がありましたが、大きく崩れることはなく、また、暑さもやややわらぐ中で、いい思い出を作ることができました。次は、進路決定に向けての取り組みです。頑張ってください。



食育 「うまみ」について（1年生）

9月5日(金)、栄養士のお話を伺いながら、和食に使われる出汁、うまみ成分についての知識を学びました。うまみを生かした食生活と、自分の健康管理について意識が高まる機会となりました。



令和7年度「全国学力・学習状況調査」(3学年)結果を東田中ホームページに掲載しました