

挑戦

大宮小&済美小&大宮中 夢のタスキを9年間つなぎます！

なでしこ

東京都杉並区立大宮中学校 学校だより

平成 30 年 7 月 13 日 第 4 号(18-4)

発行責任者：校長 関田 誠

『なでしこの 色鮮やかに 明るく強く 優しい心で 毎日挑戦』

7/9 校長朝会講話 『ノミの実験』の話

～ “心理的限界” を打ち破り、「高く跳べ！」～

期末考査が終わりました。今朝は、その結果に悲喜こもごもの皆さんへの激励です。皆さんはノミを知っていますか？犬や猫を飼っている人は見たことがあるかも。刺されるとかゆい。犬が首輪の裏をかくのはノミのせいです。体調1～9ミリ。そのジャンプ力は2メートル。自分の体の、なんと100倍以上の高さを跳びます。人間に例えれば100メートル以上をジャンプできる力があります。

このノミを使った有名な実験があります。ノミを高さ30センチほどの水槽に入れてふたをします。ノミは中でピョンピョン跳び跳ねます。しかし何度挑戦してもふたにぶつかると、2分も経過するとぶつからないように低く跳ぶようになります。このノミを水槽から出すと、ふたはないにも関わらず、30センチより高く跳ぼうとしません。

何だかヒトも同じ性質をもっていないませんか？何かに挑戦

して何度か失敗すると「うまくいかないな…」と、自分にはできないと思い込みます。

もっとできる力があるのに、自分で自分の力にふたをする。これを心理学では『心理的限界』と呼びます。スポーツの試合で、戦う前から（あの相手には絶対に勝てない）と心にふたをして、気持ちで負けた体験はありませんか？

実はこのノミをもう一度高く跳ばす方法があります。どうすると思いますか？その方法は、仲間のノミがいるもっと大きな水槽に入れ、2メートル跳ぶ姿を見せること。すぐに（ん？自分もできるかも）と再挑戦、再び2メートルが復活！できる仲間を見ることで、『心理的限界』を打ち破れるわけです。

私たちは勉強や部活や習い事で、苦手な事に対して、無意識に自分で簡単に『もう無理！』の限界をつくりがち。本当に無理？^{もったい}実に勿体ない。大宮中での集団生活は、仲間から多様な刺激を受けることができます。（あいつができるなら自分だってやれるかも！）という前向きな発見は貴重です。話を最初に戻します。今回の期末考査の結果をどう受け止めますか。（無理）（できない）と決めつけて、自分の能力にふたをしている『心理的限界』を打ち破ることに、ぜひ仲間と挑戦してください。三年生のみなさん、受験は一人で孤軍奮闘してジャンプするより、学年・学級の『団体戦』と考えた方が、良い刺激を与え合って一層高く跳べるものです。一・二年生のみなさんもクラスで支え合って皆で高くジャンプする気持ちを大切にしましょう。😊

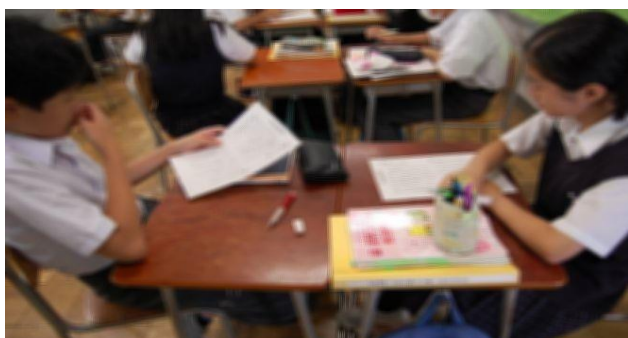


授業ぶらっと訪問③

7/4（水）5校時 小中ブロック研修会

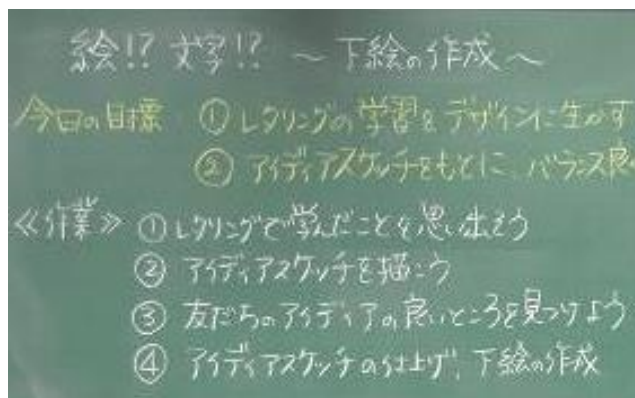
大宮・済美小の教職員が、授業参観しました。私も7つの授業を駆け足で回りました。いくつか紹介します。

2B は国語の授業でした。『スピーチの準備段階』として、『聞き上手、話し上手になるにはどうする?』という学習課題でした。生徒は2人組、4人組のパターンで、プリントの例文を使って『伝え方実験』を通して学んでいました。



伝え手は、棒読み vs 抑揚をつける、表情は変えない vs 目を合わせながら表情豊か、腕を組んだり vs 手振りを交える。聴き手は、表情を変えない vs 目を合わせて微笑んでうなずく、そっぽを向いたり机を指で叩く vs 身を乗り出したり、「へえ」と声を出す、終わった後じっとしている vs 一斉に笑顔で拍手をする。態度を変えることで、効果的に相手に伝える方法や話し手から話を引き出す聴き手の態度を体感していました。

1B は教室で、美術の絵文字の授業でした。黒板に『絵!?文字!? ～下絵の完成～』と書いてあります。今日の授業の目標が黄色チョークで書かれています。作業手順も箇条書きされていました。字も丁寧で、読みやすく視覚的に生徒に分かりやすい様子です。ICT 機器も良いけれど、黒板の字も味があるなと再確認しました。



実際に生徒の活動場面は見る事ができなかったのですが、個性的な絵文字が描かれていくことが想像できました。完成作品が楽しみです。

木工室にて、2A は技術の授業でした。オーロラクロックの制作をしていました。プリント基板にハンダ付けをする作業でした。生徒は3, 4人のグループで、慣れない手つきでハンダごてを握っていました。びっくりしたのは、教室が大変暑い! 壁のデジタル寒暖計を見たら、『31℃、嚴重警戒』になっていました。横で大



型扇風機が回って生ぬるい風を送っていました。この日は曇りで、やや室温が下がったようですが…。今年度は家庭科調理室と被服室にエアコンが入る

予定です。来年は木工室にも設置をお願いできればと考えています。もう少しの辛抱です。とはいえ、生徒は暑さを苦にせず、楽しそうに作業をおこなっていたのが救いでした。



7/6（金）社会1A 社会科の先生

『世界各地で生まれる文明』。歴史の授業です。先生は、ずば抜けた歴史知識に基づく語りを武器に、デジタル教科書を効果的に使いながら授業を進めます。紀元前 1600 年頃、中国文明の『殷』の時代の王墓の話で、デジタル教科書の画像を使って、身振り手振りを交えて、歴史を紐解きます。当時は王が亡くなると、ペットや馬や馬車、装身具をお墓と一緒に埋めました。更に家臣も一緒に殉死させられ埋葬されたことに、生徒は目を丸くします。そのたびに国が大混乱。ですから後の秦の時代には、生身の人間ではなく兵士の像などを埋めました。生徒は「へえ〜」という顔で聞いています。私も思わず引き込まれてしまいました。その後数百年間、春秋戦国時代になります。国は、



民を増やすために食料が必要です。米を作る土地を求めて外に領土を拡張、灌漑施設を拡張し

ます。戦いに勝つには強力な武器が必要です。鉄製の武器や農具が発明されます。戦いや産業振興の過程で技術が発達したのですね。

先生は語りの中で、時折生徒に「なぜ？」という質問をしながら、生徒が考えて答えて授業が進みます。先生：「戦い方で一番効率の高い方法は何だろう？」と質問します。昔の戦争は、白兵戦でお互いにたくさんの人が死んでしまった時代に「孫子の兵法」のような思想家が誕生します。先生：「孫子曰く、戦わずして勝つ。これが究極の勝利。じゃあ、どうすれば戦わず相手が降伏する？一番効果的な方法は？」。答えは「兵員と武器の数で圧倒して戦意を失わせる」。なるほど。

「なぜそうなのか？」という問いに対して、生徒自身が考えて、根拠や資料に基づく理由を、文字にして記述する訓練を 1 年生から積み重ねると、最高の授業になりますね！先生？

7/11（水）保体3AB男子保健体育科の先生

さあ、夏本番。プールで男子の水泳を見に行きました。先生は専門が水泳です。どんな授業が楽しみです。今日はプールサイドの気温 38℃。水温 30℃。元気に準備体操をして、やる気満々の生徒たち。先生：「『今日の目標』は、バタフライの完成に向けて、腕を前に伸ばして溜める（グライド）こと」。まず 25m10 本。ボビング、平泳ぎ、クロールと三列で泳いで身体慣らし。杉並区は水泳指導補助員が配置されています。プールサイドからの補助員の監視があるお陰で、先生は水に入って泳ぐ生徒の近くで、声かけ指導ができます。さあバタフライ練習。プルブイという器



具を太ももに挟んで、腕だけでバタフライの練習をします。脚腰が浮くので腕が使いやすそうです。最後はフィン（足ひれ）が登場。素足より強力なドルフィンキックを支えに、腕をまわします。先生は生徒の横で「前でキャッチ」、あごが上がってしまう生徒には、「ほら、下を見て」等と指示を出しています。そのうち、かなりの生徒が、無駄な力を抜いて、ゆっくり確実に脚を叩き、ゆったり腕で水をキャッチできてくる様子が伝わります。泳ぐのが苦手な生徒もいますが、器具を使って段階的に練習しているので、グングン上達しそうです。授業の『まとめ』で、先生がバラフラ



イの模範を見せてから、生徒は確認のために一本泳いで授業終了。全部で 25 本、600m 泳ぎました。私も中学時代に、先生に教わればバタフライをマスターできたかな？

連合移動教室 (C組)

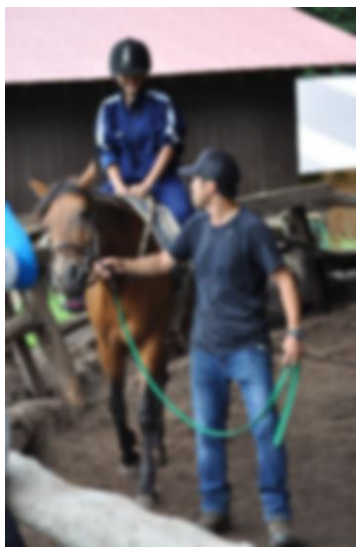
6

20~22

杉並区内5校の特別支援学級と共に、長野県南佐久郡の野辺山にある『帝産ロッジ』で、二泊三日の宿泊行事をおこないました。

C組11名の生徒が参加しました。一日目は雨の中バスで出発し、山梨県のリニア見学センターを見学し、鳴沢で地下の洞窟の鳴沢氷穴を探検しました。真夏でも0℃の氷の世界。暗くて狭い通路を上り下りして楽しみました。宿舎での朝晩の食事は、バイキングスタイルで予想以上においしい食事に、生徒も職員も三日間大満足でした。二日目は曇り晴れ。午前中は近くの大きな体育館で5校対抗の球技大会でした。生徒数の多い学校は強く、なかなか勝てませんでしたが、勝敗以上に11人が、必死にボールを追いかけて頑張る姿を目に焼き付けることができました。午後は小須田牧場で牧場体験でした。ランチにバーベキューを三班に分かれ、調理して食べました。その後、生徒たちは馬房に集まって、係の方の説明を聞いて、馬の世話をしました。馬房の床をきれいに掃除をしてから、外で二人で一頭の馬にブラッシング。最初は恐る恐るの生徒もいましたが、馬の大きさに慣れてきました。一頭の馬が気持ちよくなったのか、大量の放尿をするハプニングもありました。最後に、馬のトレーニング場で、係の方に引き綱を保ってもらい、全員が馬に乗せてもらいました。馬にパクリと噛まれるハプニングもありましたが、馬上で姿勢良く背筋をピンと張って乗っている生徒たちの姿はきれいでした。最後の夜は、キャンドルの集いがありました。5校で歌を歌ったり、フォークダンスをしたりして、気分が高揚する時間となりました。

生徒たちは馬房に集まって、係の方の説明を聞いて、馬の世話をしました。馬房の床をきれいに掃除をしてから、外で二人で一頭の馬にブラッシング。最初は恐る恐るの生徒もいましたが、馬の大きさに慣れてきました。一頭の馬が気持ちよくなったのか、大量の放尿をするハプニングもありました。最後に、馬のトレーニング場で、係の方に引き綱を保ってもらい、全員が馬に乗せてもらいました。馬にパクリと噛まれるハプニングもありましたが、馬上で姿勢良く背筋をピンと張って乗っている生徒たちの姿はきれいでした。最後の夜は、キャンドルの集いがありました。5校で歌を歌ったり、フォークダンスをしたりして、気分が高揚する時間となりました。



最終日は、晴天の中、ランチのほうとう作りと和紙作り体験をして、充実した三日間を過ごすことができました。区内5校での生徒と教職員の交流ができた素晴らしい時間でした。

最終日は、晴天の中、ランチのほうとう作りと和紙作り体験をして、充実した三日間を過ごすことができました。区内5校での生徒と教職員の交流ができた素晴らしい時間でした。

第一学年

『新聞の作り方教室』

7

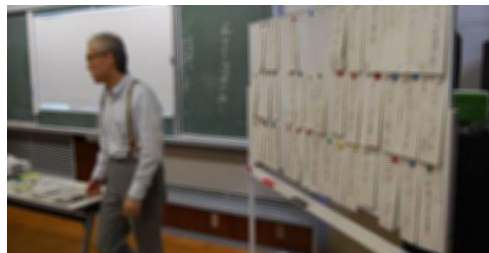
4(水)

～見出しのつけ方を学ぼう～

講師：読売新聞東京本社の方

NPO 法人企業教育研究会の方

視聴覚室で全員一斉の授業です。調べ学習のまとめや発表で活用する新聞作りのスキルを、プロの新聞記者をお招きして学習しました。『新聞記者になろう』というストーリーで授業が始まります。最初に手帳を配布されました。



講師の先生から、新聞社の組織の一例として、読売新聞社の新聞づくりの概要の説明を受けます。生徒は手元の手帳を使って、説明のポイントをメモするように指示されます。その後、きちんと聴き取れていたか、確認のクイズがありました。所々で動画による説明とクイズを交えながら、『見出しの作り方』を分かりやすく学んでいきます。次に見出し部分が空白の新聞記事プリントが配られます。記事を読んで、効果的な見出しをつける方法を学んでいきます。大見出しは10文字以内、脇見出しは12文字以内というルールで、読者に効果的に伝える方法を学びます。全員で短冊に知恵を絞って書いた見出しを掲示して紹介しながら、充実した二時間があっという間に過ぎました。

講師の先生を探してくださった、学校支援本部の皆様にあらためて感謝申し上げます。

社会を明るくする運動

7

5(木)

方南町駅頭活動

