

教育目標

自ら考え主体的に学ぶ生徒
明るく思いやりのある生徒
健康でよく働く生徒

学校だより「岩瀬ヶ丘」



第25号

平成29年12月 5日発行
須賀川市立第二中学校
☎75-2910
発行責任者：校長 高崎則行

ここからの頑張りが合否を左右する 受験を制するなら、まず時間を制す



受験をマラソンに喩えるなら、すでにゴールの陸上競技場も間近になり、そこに何位で入れればよいかを計算する地点でしょうか。ますます苦しくなるところであり、ここからが頑張りどころです。ここで持てる力を発揮できるようにアドバイスを送るとすれば、まず第一には「時間を制する」ということです。「時間を味方につけよ」と言い換えてもいいでしょう。

昔、大学受験では「四当五落」という言葉があつて、睡眠時間を4時間に削って勉強した者は合格し、睡眠時間を5時間とった者は合格できないと言われました。しかし、今は脳科学の研究成果から睡眠と記憶などとの関係が明らかになってきて、極端に遅くまで勉強することが必ずしも効果的ではないことが分かってきました。(賛否あるでしょうが、私は夜中の12時以降まで起きて勉強してもあまり効果はないと考えています。) 大事なのは、寝ないで勉強することではなく、勉強の量と質なのです。

そこで奨励したいのが「1週間のスケジュール表」です。左に紹介したのは、それぞれ別の3年生のものです。

TIME	am	6:00	7:00	8:00	pm	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
月	就寝	起床	朝食	登校	部活動	帰宅	入浴	勉強(復習)	TV	勉強(受験対策)	TV	準備	就寝
火	就寝	起床	朝食	登校	部活動	帰宅	入浴	勉強(復習)	TV	勉強(受験対策)	TV	準備	就寝
水	就寝	起床	朝食	登校	部活動	帰宅	入浴	勉強(復習)	TV	勉強(受験対策)	TV	準備	就寝
木	就寝	起床	朝食	登校	部活動	帰宅	入浴	勉強(復習)	TV	勉強(受験対策)	TV	準備	就寝
金	就寝	起床	朝食	登校	部活動	帰宅	入浴	勉強(復習)	TV	勉強(受験対策)	TV	準備	就寝
土	就寝	起床	朝食	部活動の練習、大会への参加も	夕食	入浴	TV	勉強(受験対策)	TV	勉強(受験対策)	勉強(受験対策)	就寝	
日	就寝	起床	朝食		夕食	入浴	TV	勉強(受験対策)	TV	勉強(受験対策)		就寝	

上の表は、部活動引退前のものです。平日は、TVの時間や自由時間を45分、勉強時間を2時間15分とっています。毎日の授業の予習・復習などと、1、2年時の復習を受験対策として進められるよう工夫しています。また、土曜日、日曜日は、TVや自由時間を少し多めにとってゆとりを持たせており、さらには、土曜日に少し遅くまで勉強し、日曜日は早めに寝て疲れをとるような工夫も見られます。これは、2年生にも参考になるでしょう。

TIME	am	6:00	7:00	8:00	pm	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	
月	就寝	起床	朝食	登校	学校	塾	塾	塾	帰宅	夕食	勉強(復習)	勉強(単語)	就寝
火	就寝	起床	朝食	登校	学校	塾	塾	塾	帰宅	夕食	勉強(復習)	勉強(単語)	就寝
水	就寝	起床	朝食	登校	学校	塾	塾	塾	帰宅	夕食	勉強(復習)	勉強(単語)	就寝
木	就寝	起床	朝食	登校	学校	塾	塾	塾	帰宅	夕食	勉強(復習)	勉強(単語)	就寝
金	就寝	起床	朝食	登校	学校	塾	塾	塾	帰宅	夕食	勉強(復習)	勉強(単語)	就寝
土	就寝	起床	朝食	勉強(単語)	勉強(受験対策)	勉強(受験対策)	夕食	入浴	勉強(受験対策)	休憩	勉強(受験対策)	勉強(単語)	就寝
日	就寝	起床	朝食	勉強(単語)	勉強(受験対策)	塾	塾	塾	帰宅	夕食	入浴	勉強(受験対策)	勉強(単語)

下の表は、今頃、つまり受験追い込みの時期のものです。平日は、学校と塾で行った内容の復習を中心に学習し、受験対策としての自主学習は土曜日、日曜日に集中して行っています。また、一日の学習の始めと終わりには英単語の学習を位置づけるなどの工夫が見られます。この生徒のスケジュール表を紹介したのは、決して塾に通うのを奨励しているわけではありません(念のため)。しかし、たいへん厳しい環境に身を置いて頑張っていることは分かりますね。

その他の生徒のものも見てみると、効果を上げている生徒は、①月～金曜日までは基本的にはほぼ同じ日程で生活している、②土曜日、日曜日を効果的に使っているという特徴がありました。

家庭での勉強を効果的に進めるには、まず、このように自分の時間をしっかり管理することです。そして、**時間(いつ)→内容(何を)→方法(どのように)**の順で計画して、

- 計画的に進めることができたか
 - その日に予定した内容をしっかり身に付けることができたか
- を振り返りながら勉強を進めると、量も質も確実に充実するはずですよ。

友達関係の発達について知ろう

本紙第23号でご紹介しました学校公開日の11月11日(土)の教育講演会で、講師の福島大学 小野原雅夫先生が「友達をつくるものではない。友達は残るものだ。」とおっしゃいました。



先生は、中学生の友達関係に関する悩みの深さを踏まえて言ったのだと思います。

次のような発達の変化を知っておくと、先生のお話の理解の助けになるのではないのでしょうか。(学年等は目安で個人差が大きい。)

小学4年生～5年生

「同じ遊びが好き」など、行動を共にすることで一体感が得られる友達関係が主となる。

小学5年生～中学2年生

興味(ときには秘密)をきっかけにして互いに同じであることを言葉で確かめ合うような仲良しグループを求めるようになる。

中学2年生～高校生

趣味や将来のこと、価値観などを伝え合い、同じであることよりも互いに異なるところに気づき、尊重し合い、認め合う関係に発展できる。

小学5年生以降の発達は、女子に顕著に表れる傾向があるようです。生徒は今、まさに「同じである」ことを求め、言葉で確かめようという段階です。一体感を得られないときには攻撃的になることもあります。大事なのは、その負の連鎖に気づき、それを断ち切る勇気です。悩み、傷ついている場合には、そのための大人の援助が必要になります。(右の段上につづく)

なお、小野原先生にご紹介いただいた「友だち幻想」(菅野仁著 ちくまプリマー新書)は、各学級に1冊ずつ配置します。

ひと味違うぞ! 中学生

大分寒くなってきました。ポケットに手を入れて歩いている生徒が多くなりました。

昼休みに2階から1階に降りていったら、トイレの前に立っていた男子生徒がさりげなくポケットから両手を出しました。それに気づいて、私が、

「校長先生に気づいてポケットから手を出したのかい?」

と尋ねると、「そうです。」と恥ずかしそうに答えました。

想像に過ぎませんが、小学校時代に目上の人の前ではポケットに手を入れたままでは失礼に当たると教えられているのではないのでしょうか。彼は「律儀」に

それを実践しているのでしょうか。(「律儀」って死語になっちゃったかな。)

野球部の男子の中には、通学路で私とすれ違うときに、気をつけの姿勢であいさつしてくれる生徒がいます。

「すごいね、君の名前記憶させてよ。」

と、名札をのぞき込みました。

この子たちは、「律儀」という言葉を知らないかもしれませんが、それをしっかり身に付けています。



6つの「コ食」をご存知ですか?

辞書には載っていませんが、食育関連でいう「コ食」が6つあります。

1 個食

家族で食卓を囲んでも各自がバラバラなものを食べていること。(栄養の偏り 協調性)

2 孤食

家族がいるのに一人で食事をする事。(マナー コミュニケーション能力 社会性)

3 粉食

米を食べずに、パンや麺類など粉ものばかりを主食にすること。(あごの発育 記憶力・思考力)

4 固食

自分の好きな物、同じものばかりを食べること。(栄養の偏り 味覚の発達 集中力)

5 小食

決定的に食事が少ないこと。(発育への影響 活動意欲)

6 濃食

濃い味付けを好むこと。(味覚障害 肥満 生活習慣病)

(「マーサの食育コラム6」を参考にしました。)

食育の学習の場は「学校」、実践の場は「家庭」ではないでしょうか。塾や仕事の関係で「孤食」になることもあるでしょうが、参考になれば幸いです。

なお、給食献立表の裏面は「給食だより」になっています。その時期にあった食育情報を掲載しており、12月号もお役立ち情報満載ですので、じっくりご覧いただきたいと思います。



この学校だよりは、本校HPからもご覧いただけます。