

清流大川

羽地中学校
学校だより 80 号
せいりゅうおおかわ
H30. 9. 4



男子代表
僕たち駅伝部は久志駅伝に向けて、夏休みから練習を頑張ってきました。試走では区間賞を狙えるタイムまでできている人もいるので、区間賞をたくさん取って優勝できるように頑張りたいです。



女子代表
私達女子駅伝部は、少ない人数ですが三年生を中心に毎日の練習を頑張ってきました。その努力を十分発揮し、選手とサポーターで頑張るので、応援よろしくお願いします。

久志駅伝選手激励会

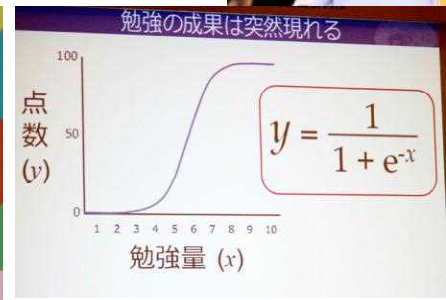


応援団代表
選手の皆様さん、お疲れ様です。日々の練習を頑張っていると、いかに陸上熱心なのかを伺います。二日後に久志駅伝があります。今日と明日、どのように練習しますか。羽地中の看板を背負って走ることは、とても緊張すると思いますが、私達応援団も一生懸命、応援するので頑張ってください。

BLUE BACKS
本日の自分を知らず
練習時間80分

ココロの盲点

自分では気づかない、
池谷裕一



脳科学的にみた「学習の流儀25」

プロフェッショナル

学習の流儀

脳のしくみや働きを研究している脳科学の池谷裕一さんの講演では、人間の脳の重さは、体重の2%、使うエネルギーは全体の20%、電力に換算すると20W/日、20Wは常夜灯4個分。そんな低コストで働く素晴らしい脳が人間の脳なのです。知能を支える三つの要素は「論理・言語・熱意」。勉強の成果は突然現れる。その公式が上。

脳科学的にみた「学習の流儀25」による効率的な学習方法は、①出力を重視する。②一つの情報を様々な方法で学ぶ。③異なる勉強法は異なる脳の領域を活性化させる。④教科書やノートに目を通す。⑤関連したビデオ教材を見る。⑥ネット情報を探す。⑦マインドマップを描く。⑧誰かに教える。⑨様々な練習問題を解く。⑩毎日、少しずつ様々な科目に取り組み。⑪復習のタイミングは、翌日、3日後、一週間後、一月後の4回復習する。⑫教室の前に座る。⑬モチベーションを上げる友達をつくる。⑭大切な情報は大きな声で読む。などです。



一番、面白かったのは、「1日少なくとも8杯の水を飲む。」
「性的な水分不足で、テスト20分前に250mlの水を飲むだけで成績がアップするそうです。」
そして、週に3回は運動する。睡眠時間は8時間とる。徹夜は厳禁だとのこと。途中休憩では、目の錯覚やトリックを応用したクイズなどがありました。帰って早速、紹介された上の本を読んで脳について勉強してみたいです。面白かったです。

初・保護者語り一会 Vol.10



それでも私は、ああ、憶えていたんだね、話して良かったなと思っていたら、息子が「お母さん、俺、相当頑張らないといけない。それで、部活辞めたいんだけど。」というので、「あー、自分で決めたらだから、良いよ。」続けて、息子が「それと、今の高校の数学と英語では、俺が行きたい大学に入れてほしい。」とのこと。
丁度のこの時、出費が重なっていましたが、本人はお金のことをだいたい気にしてはいた様子でしたが、私は「それは大丈夫だよ。お母さんは協力するから。」と言ったんです。心では厳しいじゃないかなと思っていました。でも、頑張ってみてねと励ましました。
そして、勉強が始まりました。同時に、大学の情報集めも、コンベンションで開かれる合同説明会に参加しました。
合同説明会は、高校の方で募集をかけて、希望者を車で連れて行ってもらえるんですけど、同じ説明会が3、4回ほどあって、息子はなぜか、同じ説明会に何度も参加していました。
息子は、学科・コースも決めていて、ずっと同じ大学のコースだったので、流石に3回目くらいには、大学の担当者に顔を覚えられて、「また君、来たか?。」と言われるくらいでした。
(笑)すると、息子は、「僕はこの(この大学に)決めているので、聞きたいことがいっぱいあるんです。」と言って、それで、同じコースに居させてくれました。へっつぐく