学校教育目標　つながりを大切にし　志をもってたくましく生きる生徒の育成　～自律 協働 挑戦を通して～

天　王

潟上市立天王中学校報

令和8年
10月30日（金）発行

どんな勉強方法がよいのだろう？

文責：校長

□効果的な学習方法

勉強をしようと思っていても、「どのように勉強をしたらよいのか」、「何から手を付けたらよいのか」という悩みを誰しも経験したことがあると思います。現在、悩んでいる人も少なくないかもしれません。

以前､私が勤務していた学校の校長先生が、著名な脳科学者である東京大学薬学部教授の池谷裕二(いけがやゆうじ)氏の講演を聴き、その内容を全校生徒に伝えました。「学習、成長―未来の脳を考える」という講演テーマで、次のような内容だったそうです。

よく、人は最小限の努力で最大の効果を出したい、自分に合った学習方法を知りたいという願いをもちます。しかし、池谷先生によると、この考えは甘ったれた考えで、間違っているそうです。**学習は、つらい方が脳に深く定着しやすい。**効率性や即効性を求めるのは間違っている、自分のスタイルに合った勉強法というのも間違いだと先生は言うのです。その根拠は、脳の仕組みによるのだそうです。脳は、入力(記憶すること)よりも出力(思い出すこと)を重視する。だから、**思い出す訓練をたくさんするべきだ**と教授は言います。そのためには、練習問題をたくさん解くとよいのだそうです。つまり、テストを何度も繰り返して、習ったことを一生懸命思い出す学習方法です。単語帳を使う方法や、カラーシートをかぶせて覚える方法もこれに当たります。そういう学習をしていくと、脳は、「この情報をこんなに使う機会があるのか」と判断し、記憶するのだそうです。**時間を費やして繰り返しテスト(練習問題)を解き、分からないところや間違ったところを一つずつなくしていくという、地道でつらい学習方法が、最も効果がある**ということのようです。

私たちがあまり好きではないものと捉えがちなテストは、思い出すためのトレーニングとしてたいへんよい機会だと教授は言っています。**「テストは、答えを推測することに意味がある。だから、間違ってもよいのだ」**と。しかし、私たちは結果のみにとらわれてしまい、テストというだけで固まってしまうことがよくあります。それは、テストは自分を評価してランク付けるものだと思ってしまい、少しでも点数を稼がねばならないという強迫観念にかられてしまうからかもしれません。テストの概念について、意識改革をすべきだと教授は言います。**テストはよいこと、必要なことだと前向きに捉え**、積極的にテストに取り組めるといいですね。(そのためには、**親の意識改革も必要**になります。)ちなみに、テストは学習する前にやるのも効果的だとか。要は、答えを推測することが大事なのだそうです。

池谷先生によると、ダメな勉強方法というものもあるそうです。それは、教科書や参考書を見るだけの勉強方法。(先生は「テキストの再読」と呼んでいました。)見るだけでは記憶の保持にはほとんど役に立たず、定着しないのだそうです。

テキストの再読がダメな理由は三つ。

①記憶が長持ちしない
②時間がかかる
③読み慣れたことで覚えた気になる(「流暢性の幻想」と呼ぶそうです)。

特に、③は、誰にでも無意識に起こることなので、気を付けた方がよいと言っていました。同様に、ノートや教科書に線を引いたり付箋を貼ったりするだけ、ノートを書き写すだけ、作ったまとめを見直すだけ、覚えた直後に同じことを勉強する、などもダメな勉強法だそうです。先生は、「やればできるの罠」についてもお話ししていました。**「やればできる→いつかやるとやるべきことを先延ばしにする→差が広がる→やっても他に追いつかない→追いつかない事実を認めたくないため、やらないことに固執する」**という悪循環のことだとか。「やればできる」は、慢心に過ぎないそうです。耳が痛い話です。

メディアコントロールチャレンジ



潟上市では、子どもたちがメディア以外の楽しみを見付けることができるよう、これまで市内各地区で行っていた「メディアコントロール」を、市内の就学前施設・小・中学校で一斉に取り組むこととし、その第１回目を 10 月 5 日（月）～ 11 日（日）に行いました。幼児、小・中学生が同じ日に行ったことで、家族みんなで取り組むことができたのではないでしょうか。

以下が生徒の振り返りと保護者の感想です。

【生徒の振り返り】

・アウトメディアすることで食事中に家族と話したり、学習時間に集中できました。また、散歩やお手伝いがいつも出来ていないけど、メディアがないおかげで出来ました。（１年）

・メディアコントロールを行ってスマホやゲームをする時間が減り、睡眠時間が増えたり、普段しないことをする時間が増えました。たまにでもいいのでやれるといいなと思いました。（２年）

・食事中と学習時間の時に SNS の使用を止めると、学習に対する思いが変わり、自分の苦手な教科の勉強が捗ることが分かりました。食事の時は、良い姿勢で食べることができ、すごくメリットを感じられたチャレンジでした。（３年）

【保護者の感想】

・休日になるとメディア中心になってしまいがちなので、なるべく家族でもアウトメディアになるようにしていきたいと思いました。（１年保護者）

・普段、食事中に何となくテレビをつけていましたが、今回、このような取り組みをして食事中の会話が増えました。日頃から我が家ではたくさん会話をする方ではありますが、娘たちと色々と話ができて、私も主人も嬉しかったです。（２年保護者）

・チャレンジ期間中は、自分で意識してメディアを遠ざけることができており感心しました。食事中に家族で会話ができ、勉強もいつもより集中して、ダラダラ過ごす時間が減ったように感じます。（３年保護者）

スマートフォンや SNS、動画配信サービス、ゲームは、私たちの生活を便利で豊かにしてくれます。その一方で、長時間の利用により、睡眠不足や学習時間の減少、集中力の低下につながることがあります。

大切なのは、「使わないこと」ではなく、「自分で使い方をコントロールすること」です。このチャレンジを通して、自分のメディア利用を振り返り、学習や部活動、家庭での時間とのバランスについて考えてみましょう。

次回のメディアコントロールチャレンジは 12 月を予定しております。

後期生徒会スタート！

天王中のために、１年間尽力してくれた３年生からバトンを受け取った新メンバー。

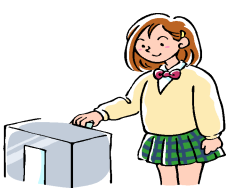
新生天王中のために、全校生徒の力を結集すべく、まずは生徒総会に向けて、力を合わせて準備中です。

会　　長		○○　○	
副 会 長	〈２年〉	○○○○○	○○　○○
	〈１年〉	○○　○○	○○　○○
書　　記	〈２年〉	○○　○○	
	〈１年〉	○○　○○	

生活委員長	○○　○○	学習委員長	○○　○
保健委員長	○○○○○○	給食委員長	○○　○
図書委員長	○○　○○		

新たな歴史への一歩を踏み出します！





１１月の行事予定



１日（日）あきた教育の日　部活動休止日
３日（火）文化の日
４日（水）市郡教科等研修会（３校時限 12:20 下校）
　　部活動休止日
５日（木）３年三者面談（～ 13 日）　フッ化物洗口
　　脊柱側湾検査（３年生未検 17 名）
６日（金）後期生徒総会
９日（月）がん教室（２年生）
10日（火）市３中学校生徒会育成事業
　　（生徒会執行部　14:00 ～かたりあん）
11日（水）職員会議　部活動休止日
12日（木）フッ化物洗口
13日（金）チャレンジテスト⑦
15日（日）部活動休止日
16日（月）専門委員会
17日（火）朝のあいさつ運動
18日（水）３年後期中間テスト　部活動休止日
19日（木）フッ化物洗口
20日（金）ＣＳＷ体験発表会（２年生）
　　部活動テスト休止日（～２５日）
23日（月）勤労感謝の日
25日（水）１,２年後期中間テスト
　　３年実力テスト⑥　部活動休止日
26日（木）フッ化物洗口
29日（日）部活動休止日
30日（月）教科等訪問（音楽、外国語、特別支援）

