

大泉

「人は学ぶ」

「人は変わる」

「人は輝く」

7月号

令和4年7月20日

発行者 新村 紀昭

編集 菊池 知裕

メタ認知能力を高める

充実した夏休みにするために

いよいよ明後日から42日間の夏休みが始まります。夏休みとは言っても、三者面談や夏季補充教室、部活動、1年生は夏季イングリッシュキャンプなどが予定されており、個々には様々な予定があるでしょう。また、新型コロナウイルスについては感染状況を把握し、熱中症予防に配慮しつつ、今後も適切な対応が求められます。

しかし、この夏休みは自分を変える、自分を成長させる大きなチャンスでもあります。1学期の通知表の成績や担任の先生の所見を読んで自分を振り返り、しっかりした目標と計画を立てて、「豊かな自己実現(なりたい自分)」が図れるように様々なことにチャレンジしてください。「豊かな自己実現」を図るためには、まず各教科の夏休みの課題にしっかり取り組むことです。そして、タブレットのeライブラリーなども活用し、基礎的基本的な内容をしっかり復習すること、それが成長の秘訣です。どんなスポーツ選手でも、体づくりをしっかりしなければ、技術の向上が望めないことと同じです。

また、計画を確実に実行できているか、計画の進行状況はどうかを定期的にチェックして、自分をコントロールする力をつけることも重要です。自分の中に、自分の行動を確認するもう一人の自分を作って、計画の進行状況に合わせて次の行動を決めたり、計画を修正したりすることができるようになるといいですね。

自分を客観的に見る力のことを「メタ認知能力」と言いますが、この「メタ認知能力」について、野球のイチロー選手の話聞いたことがあります。イチロー選手はバッターボックスに入ると次のような解説を自然に頭の中で始めるそうです。「さあ、イチロー選手、バッターボックスに入りました。さあ、ピッチャーの足が上がって第1球、投げた!」イチロー選手はバッターボックスに入り、頭の中で「一人実況中継」をすることで、冷静さを保つそうなのです。

このように自分自身のことを第三者の視点から見ることのできる感覚こそがメタ認知の真骨頂です。専門用語ではこれを「モニタリング」と呼ぶそうです。

イチロー選手は確かに才能に恵まれた努力家ですが、現役のころ、自らモニタリングをすることで自分自身の調子を客観的に把握し、感覚のズレ等を修正していたと言います。ですから、彼を超一流にしたのはこの「メタ認知能力」の高さだと言う人もいます。

そして、これは、勉強にも当てはまると思います。問題にだらだらと取り組むよりも、「おっ、この問題は難しい」とか「どこかでやったな。さあ、いつだったかな」などと一人言を言いながら考えると、問題が客観的にとらえられたり、今まで学習した内容と結び付けられたりして、解決の糸口が見つかったりするのではないのでしょうか。

時間をはかるにはカレンダーや時計がありますが、はかってみたところであまり意味はありません。というのは、だれでも知っているとおり、その時間にどんなことがあったかによって、わずか一時間でも永遠の長さに感じられることもあれば、ほんの一瞬と思えることもあるからです。なぜなら時間とは、生きるということ、そのものだからです。

ミヒヤエル・エンデ「モモ」より

限られた時間をどのように使い、「豊かな自己実現」に結び付けていくのか、「メタ認知能力」を高めて、充実した夏休みにしてほしいと願っています。ぜひ、長期の休みという利点を活用し、学校のある日常では経験できないことにも取り組んでみてください。また、困りごとや悩みごとがあれば、いつでも相談に来てください。

では、9月1日、一段とたくましくなった皆さんと元気な姿で再会できることを楽しみにしています。

保護者・地域の皆様、コロナ感染者数が拡大する中、皆様のご配慮、ご協力により無事に1学期を終了することができました。ありがとうございました。

2学期も、どうぞよろしくお願い申し上げます。

情報モラル教室・セーフティ教室

7月9日(土) 2年生は情報モラル教室を行いました。講師は、(一財)草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会の理事を務めるエキスパートの方にお越し、生徒が情報端末を使ったサイバー犯罪の被害者にも加害者にもならないために、知っておくべきことなどについて学びました。特に中高生は、サイバー犯罪において法律違反になることへの理解が不足していることや、パスワードの管理の重要性、安全なパスワードの作り方などについて教えていただきました。また、同日、1年生は、セーフティ教室を実施しました。講師は本校のふれあい相談員の方にお越ししました。1年生は入学後、初めてスマートフォンを持ったという生徒も多く、インターネットを上手に使う方法などを学びました。ぜひ、ご家庭でも資料などをご覧いただき、話し合いをしていただければと思います。



<生徒の感想より> ○2年生 ●1年生

○若い人ほどサイバー犯罪を起こす人の割合が高いため、好奇心で行わないようにすることと、被害者にならないようパスワード等自分の情報を守るための工夫が大切だと、今回の講座を聞き思いました。

○サイバー犯罪の被害の多くは、サイバーセキュリティの欠陥ではなく、利用している人の不注意や油断が引き起こすものだと分かった。

○インターネットは世界中の人とつながっているため、使い方によって加害者にも被害者にもなってしまうことがわかった。サイバー攻撃に合わないため、これからパスワードは工夫していきたい。

●今日の講座で自分の時間をつくることの大切さや、ネット以外の趣味や楽しみを見つけることが大切だと感じた。スマホやインターネットと上手に付き合いたい。

●自分の考えだけで SNS に言葉や写真を送信してはいけないと思った。ネットでもリアルでも、人に勘違いされるようなことがないようにしたい。

●この講座で、ネットの怖さ、誘惑、それによる怪我&病気があるということが分かった。私の兄も最近スマホを買って、母とよくけんかをしているので、家族との関係が悪化するというのは本当にそのとおりだと思った。今日帰ったら、この講座で学んだことを家族に報告しようと思った。

がんばる!! 大泉中生 ~部活動等の記録~

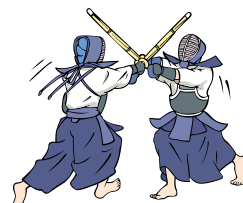
◆バドミントン部 第60回 練馬区中学校総合体育大会

男子団体	優勝	女子団体	準優勝
男子シングルス	第3位	吉祥 和人	
男子ダブルス	第1位	赤堀 藍翔	矢島 実
	第3位	河田 聖央	小熊 康祐
女子ダブルス	第2位	小林 梨華	木田 愛里



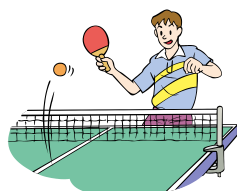
◆剣道部 東京都大会出場権獲得 男子団体

男子個人	小野 六三四
第59回練馬区中学校生徒総合体育大会	男子団体 第3位



◆卓球部 第72回 練馬区中学校生徒総合体育大会

男子団体	優勝	女子団体	準優勝
男子シングルス	第1位	高橋 蓮惺	
	第2位	島崎 悦史	
	第9位	裏田 蒼馬	
女子シングルス	第1位	國枝 菜	
	第3位	阿部 一華	
	第5位	山田 之愛	



◆野球部 第61回練馬区中学校生徒総合体育大会 第3位