



開進三中だより

令和8年9月15日

< 第5号 >

—◆たかましい人◆考える人◆心豊かな人◆助け合う人—練馬区立開進第三中学校

やる気と記憶力を高めよう

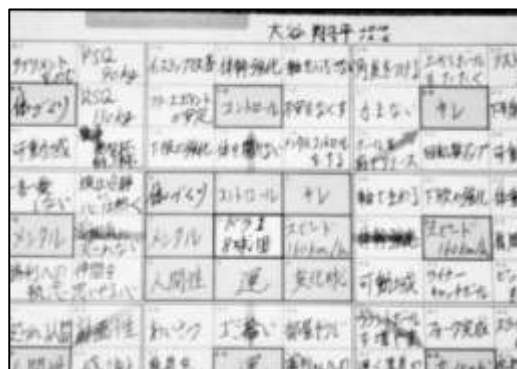
校長 堀 健一

みなさんは、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校時代に「目標達成シート(曼荼羅＝まんだら)」を使っていた話を知っていますか。「将来の大きな夢」や「テストでいい点を取りたいという目標」を叶えるためには、実は「目の前の小さな一歩」を積み重ねることが一番の近道です。今回は、日頃の勉強や生活にすぐ活かせる、やる気と記憶力を高めるヒントを紹介します。

やる気 UP

① 小さな目標を達成していこう！(スモールステップ)

いきなり高すぎる目標を立てると、達成できなくてやる気がなくなってしまいます。まずは「毎日宿題をやる」、「単語を3個覚える」など、身近な目標を立てて「できた！」を繰り返すことが大切です。



【大谷選手が高校時代に作成したもの】

② 小さな成果でも、自分を褒めよう！

やる気 UP

人は「満足感」を得ることで次のやる気が湧いてきます。どんなに小さなことでも、目標をクリアできたら「よくやった！」と自分を褒めてあげましょう。その積み重ねが自信になり、成功につながります。

③ 毎日「同じ時間」に始めよう！

記憶力 UP

勉強は「さあ、気合を入れるぞ！」と始めるよりも、同じ時間帯にスタートして、数分は継続する方が、なんと成果が1.5倍にもなると言われています。起きる時間、勉強する時間、寝る時間などの生活リズムを毎日一定にしましょう。

④ 睡眠は記憶の宝箱！徹夜は逆効果

記憶力 UP

人間の脳は、眠っている間にその日覚えたことを整理して、記憶に定着させます。実は、覚えた直後よりも「しっかり寝た後」の方が記憶の成果が高いのです。うとうとしながら勉強しても効率が悪いので、眠いときは思い切って布団に入って寝ましょう。

【三涼祭】

7/11(土)、夏恒例の三涼祭(みすずさい)が開催されました。部活動ごとにお店を開き、声を張り上げながら楽しそうに取り組んでいました。地域の方々とも交流をもつことができました。おやじの会の皆様、企画・準備から大変だったと思います。ありがとうございました。

ヨーヨー釣



ソースせんべい



【1学年イングリッシュキャンプ】

8/5(水)～7(金)、長野県のベルデ武石で5回目のイングリッシュキャンプが行われました(第1回は令和4年)。初日は緊張気味だった生徒達も、徐々に身振り手振りも加わり、知っている単語とジェスチャーでコミュニケーションを楽しんでいました。普段と違う環境で英語のシャワーを浴びて、英語力の向上だけでなく、事前の準備や宿舎での活動を主体的に行うことで、ひと回りたくましくなりました。



【当面の予定】

9月28日(月) 進路講演会
10月 1日(木) 都民の日
2日(金) 生徒会役員選挙
9日(金) 3年進路説明会

10月15日(木)～16(金) 2年職場体験
18日(日)～20日(火) 3年修学旅行
23日(金) 1年校外学習