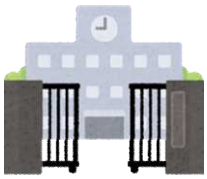
貫井の風

令和５年度　９月号
ＮＯ．５
練馬区立貫井中学校　学校だより

効果的な学習方法

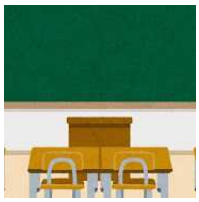
校長　桐野　和之



２学期がスタートして早くも１ヶ月が過ぎようとしています。学校では定期考査を前に学習、授業が進められています。定期考査（中間考査）までもう少し。しっかりと学習の振り返りをしながら、学んだ事の確認や整理、そして、あらためての学習に取り組んでもらいたいです。

さて、いろいろな学年の授業を見学しながら、皆さんはしっかりと家庭学習に取り組んでいるだろうか、つい気になってしまうことがあります。そこで、効果的な学習方法とはどんな取組だろうかと考え、調べてみましたので簡単に紹介します。

皆さんにも経験があると思いますが、１つの物事を学習・習得するには、一心に同じ内容を反復することでしっかり覚えられると考えられています。しかし、同じことを１万時間勉強するような一点集中型の学習方法よりも、さらに短時間でしっかりと覚えられる効果的な学習方法が、研究によって明らかになったそうです。多くの人が反復に次ぐ反復が有効な学習手段であると信頼を置く「集中型学習」に対する認識には間違いがあり、素早く効果的に知識を獲得するには、間隔をおいて学習を行う「間隔型学習」が効果的であるそうです。



一夜漬けに代表されるように、集中型学習は古くから使われている学習方法ですが、学習内容を忘れるスピードが速いことは、意外に知られていません。間隔型学習は異なる種類の練習を一定間隔で行うことで、集中型学習より優れた効果を生み、練習量も少なくて済むという利点をもっているそうです。間隔型学習の効果を実証するため、研究者たちは38人の外科研修医の協力を得て実験を実施。研修医たちは、切れた小血管をつなぎ合わせる顕微鏡手術に関する４つのレッスンを受けました。研修医の半分は１日で４つのレッスンを受け、残り半分は１週間で４つのレッスンを間隔を空けて受けました。

１か月後、全員が生きたネズミの鼓動している大動脈をつなぎ合わせる実技を実施したところ、前者のグループは全ての手順において低い成績だったばかりか、16％が血管をつなぎ合わせることに失敗し、後者のグループは手順・経過速度・成功数のどれをとっても優れた技量を発揮したそうです。

間隔型学習が効果的な理由は、新しい知識の意味を学習し予備知識に接続する、というプロセスを数時間・数日の間隔を置いて行うことで、長期記憶の中に知識が埋め込まれ、記憶痕跡が強化されるためだそうです。少し忘れた後に脳内で知識を検索し直すことで、記憶を統合・強化する効果があるとのことでした。

以上のような研究の取組結果から１つ気がついたことがあります。効果が上がる間隔型学習は取組を継続しているところです。昔から「継続は力なり」と言われています。やはり、学習を継続することは大きな効果、成果となって表れます。生徒の皆さんはその事をぜひ、忘れないでください。

第１学年イングリッシュキャンプ（7月29日～7月31日）

７月２９日（土）、生徒たちはバス内に６時３０分にほぼ予定どおり集合しました。その後教職員の打合せ、現地宿舎との連絡、交通事情の確認と生徒指導を終えて７時少し前にバスは出発しました。土曜日とあって交通渋滞を想定しましたが、その心配もなく予定どおり宿舎に到着しました。

酷暑を覚悟していたイングリッシュキャンプでしたが、ベルデ武石少年自然の家の標高が１０００メートルを超えていたため、日差しは強かったものの東京よりは涼しく猛暑を避けて生活することができました。

大きな声で挨拶をした開園式後、初日からさっそく英語活動の開始。グループ内で生徒たちは自己紹介とともに、英単語のしりとりやチーム名決め、ボッチャ、ピンポン玉ゲームをそれぞれグループ担当の英語講師の方々と一緒に、英会話を交えながら進め大変楽しそうでした。

英語活動後はすぐに入浴､部屋やロビーでリラックスタイム。初日の夕食は皆さんしっかりと食べました。夕食後は、宿舎近くの草原でキャンプファイヤーを行いました。生徒や校長が扮する火の神による儀式後にキャンプファイヤーが始まり、それぞれの国の特色あるダンスリレーをグループごとに披露し、異文化理解に努めました。

２日目の朝は宿舎近くの草原で朝礼を行いました。涼しい空気と朝日を浴びる自然の中での朝礼で気持ちの良い朝を皆で体験しました。

午後はフィールドワークを通じて各グループがそれぞれのミッションにチャレンジしました。宿舎周辺で、自然の中での行動は見ていて気持ちよさそうでした。夜はキャブファイヤー場での花火大会。先生方が工夫してセッティングした花火の演出に生徒たちから歓声が上がりました。また、花火の後は東京ではなかなか見ることができない星や星座の観察を行うことができ自然に親しむことができました。

イングリッシュキャンプ３日目の最終日、各グループがそれぞれの活動や学びを発表するグループプレゼンテーションに臨みました。英語での発表に少し緊張したり、はにかんだりしながらも各グループともしっかりと発表を行っていました。

３日間を通じて英語に親しみ、人とのコミュニケーションを交えながら少しずつステップアップしていく生徒たちのようすがしっかりと見受けられました。

桜の木

残念ながら、本校正門前の桜の木が倒木のおそれがあるために、８月17日に伐採されました。たぶん貫井中学校開校後間もなくしてから存在していた桜の木と思われます。６０周年を迎えたこの時期に伐採になるとは年度当初、想定できませんでした。

私自身が貫井中学校に着任して７年間。この桜の木の観賞を通して季節を感じ、気持ちをリラックスさせてもらっていました。

毎年、事務室の窓越しに見える桜の木を観察し、桜の花がいつ開花するのか楽しみにして春の訪れを待ちわびていました。今年も３月１３日に一輪咲き、それからはどんどん花を咲かせる桜の木を見て、今年も満開になったときには嬉しく気持ちがウキウキしました。最後に全ての桜の花が散ったのは、５月のゴールデンウィークが明けしばらく経過した頃だったと思います。

ところが、４月から６月にかけて枝が折れて落下するという異変が起きました。最初は強風のせいだと考えていました。しかし、風が吹いていない時に太い枝が落下したときは、「おかしい」と思いました。教育委員会の方と相談し、樹木医による樹木診断。桜の木に空洞ができており、いつ倒木してもおかしくないという診断が出ました。

学校に季節を告げ、入学式等ではクラスの生徒・保護者・教員が一緒になって写真を撮る慣れ親しんだ木だっただけに残念でした。ただ、この桜の木をこの学校だより等の記録に留め、皆さんの気持ちの中に桜の木が生き続けてくれればと思います。

「練馬区立中学校生徒海外派遣」（7 月 23 日～7 月 30 日）

３年　男子生徒

僕は練馬区の姉妹都市であるオーストラリアのイプスウィッチに区立中学校海外派遣生として行ってきました。僕はこの旅で色々なことを学びました。

まず一つは学校の違いです。僕が学校体験としていった、イプスウィッチステートハイスクールは学校の敷地だけでも日本の１０倍あり、各授業ごとに教室が異なり移動がとても大変だということを覚えています。また日本のように一つの建物にたくさん教室があるのではなく各科目ごとに一つの建物という作りになっていました。

また、日本にはない演劇やダンス、そしてネイルなどの美容の授業もありとても驚きました。ランチタイムは何と二回あり、好きな人と自由に食べられ、バスケットボールなども自由にしていいというのは日本ではありえない光景だなと感じました。それに何より驚いたのは、現地の学生がとてもフレンドリーだということです。僕たちが歩いているとみんな手を振ってくれたり、ハイタッチをしてくれたり、中には「こんにちは」と片言の日本語で話しかけてくれる子もいてとてもうれしかったです。言葉は違えど、みんな優しく接してくださり感動しました。そして、日本とオーストラリアの放課後の過ごし方の違いも学びました。日本ではほぼすべての人が部活に所属しており、放課後も学校に残る人が多いと思います。しかし、オーストラリアにはクラブチームはあっても部活はなく学校終了のチャイムが鳴ると同時にほぼ全員がスクールバスなどを使って帰っていました。バディの子によるとオーストラリアでは放課後にみんなで集まって遊ぶことは少ないと聞きました。オーストラリアでは、放課後は家族との大切な時間なんだと知りました。僕はオーストラリアに行って、日本では経験できないような素晴らしい体験ができました。この経験を将来に生かしていきたいです。

３年　女子生徒

８日間の海外派遣を終え、無事に帰国して参りました！

約 7000 キロ離れたオーストラリア、イプスウィッチ市で学んだことは数知れません。その中でも印象に残ったことが幾つかあります。

オーストラリアは日本と同じ島国ですが多民族国家です。しかし、人種や性別に関係なく皆が仲が良かったことが印象的でした。

また、オーストラリアでは個人の考え、見た目、好みが多種多様で周りに合わせることや人目を気にすることは一切なく、自分を貫き通すという姿勢がそれぞれに有りとても自信に溢れていて輝いていました。

次にコミュニケーションを取ることの大切さを学びました。ホストファミリーの方たちやバディーともっと話したい！相手のことを知りたい、自分のことを知ってもらいたい！という気持ちが英会話力の向上に繋がりました。最後に沢山の方たちと知り合い話し、交流を深めて行く中で世界観も大きく変わり価値観の変化や視野の広がりを感じ自分を見つめ直すことができました。沢山の素晴らしい経験をさせてもらい有難う御座いました。

第３学年修学旅行（9月12日～9月14日）

今年度も予定どおりに修学旅行が実施できました。コロナ禍で実施できなかったことを思い出すとやはり嬉しい。生徒たちも出発時から元気一杯。大きな声でのあいさつが出発式に響き渡り、さすが貫井中生と感じました。往きの新幹線は昨年と違い、席を回転させ仲間同士が会話をしたり、席を移動したり、写真を撮ったり、トランプ等を楽しむことができました。つまり当たり前だった日常が修学旅行にも戻ってきたのです。そのことに先ずは喜びを感じました。また、生徒たちが感染対策を気にしつつも、自由を体感していることを微笑ましく思いました。

初日の奈良では思わぬ土砂降りの雨にさらされましたが、それに負けず各班が対応していたようすが逆に頼もしかったです。

２日目は１日京都市内での班行動。とにかく暑かった。そして外国人観光客をはじめとした観光客が大変多く、バスやその他交通機関も大変混み合いました。ただ、見知らぬ土地で迷ったり、遅れたりしながらも無事に全班ホテルに帰着。猛暑の中、本当によく頑張っていたと思います。

３日目は京都市内のタクシー行動。皆さん悠々自適に京都市内を楽しく行動できたようでした。京都駅前での解散式では多少疲れたようすがみえながらも、満足感が表情に表れていました。当たり前の元気な修学旅行が戻ってきたことを大変強く感じました。

貫井中学校をご卒業の皆様へ

PTA 厚生委員会より

ご卒業に伴い不要になった標準服等がございましたら、ぜひリサイクル品としてご寄付をお願いいたします。中学校の２階の職員室前に回収ボックスを常設しておりますので、いつでもご都合の良い時にご来校の上お持ちいただけると幸いです。

【取扱品】

標準服（上下）、ワイシャツ、ネクタイ、リボン、体操着、柔道着、部活用品等

【ご寄付について】

貫井中学校２Ｆ職員室前の回収ボックス(常設)へお願いします。

※職員玄関にて「標準服リサイクル」とご記入して、校舎にお入りください。皆様のご協力をお願いいたします。