



Hand in Hand

1年学年通信
第16号 11月22日
文責: 杉田克己

文化の秋を締めくくる、鳥取市中学校合同文化祭が行われました。

福部中学校は、全校合唱を堂々と披露。校内文化祭からさらに磨きがかかったハーモニーが、梨花ホールに響き渡り、まばゆいライトを浴びて歌う1年生の姿も、とても頼もしく感じました。

他の中学校も、弁論や合唱、研究発表など、充実したものでばかりでした。1学年で生徒が200人以上いる学校の合唱は、すごい迫力。工夫されたプレゼンは、これからの総合的な学習の時間にも参考になりそう。

いろいろな刺激を受けて、貴重な機会となりました。



らっきょうインタビュー発表会

先月、らっきょうに関わっておられる6名の方にお話を伺いました。インタビューを通して知ったことや感想・提言をまとめ、学年発表会を行います。文化祭でらっきょうについて発表した2年生にはまだまだ及びませんが、自分たちなりに考えて発表します。インタビューに協力してくださった方々もお招きしますが、保護者のみなさまも、時間がありませんでしたらぜひご覧ください。

期日：11月26日（火）6限（2時30分～3時20分） 場所：1階多目的教室

学習の土台を作る 後期中間テスト期間に入りました。部活動も休みになり、下校時間も早くなるので、学習にじっくりと取り組んでほしいものです。ご家庭でも、生徒のがんばりを応援してあげてください。

3年生は放課後学習が始まり、進路決定に向けて大切な時期を迎えています。では、1年生の今の時期に大切なことは何でしょうか？それは、「望ましい生活習慣を定着させること」です。

学校に登校している間は、集団で生活するので規則正しい生活になります。家庭では、時間を自分でコントロールしなくてはなりません。簡単ではありませんが、実はこれが鍵になります。よく言われる「早寝・早起き・朝ご飯」が、学力アップにつながることは、科学的にも実証されています。

平日だけでなく、休日もできているでしょうか？

任天堂のゲーム「脳を鍛える大人のDSトレーニング」を監修した東北大学の川島教授のお話から。（先日の学年懇談会で紹介した内容です）

— 具体的に、どうすれば賢い子どもが育つのでしょうか。

第一に、生活時間をコントロールすること。とりわけ「早起き」が重要です。どんなに自分が「夜型」だという人でも、脳の機能を測ると、明らかに午前中の方がレベルが高い。夜の方が元気というのは勝手な妄想です。早起きは、心身が一番よく働く午前中に活動できることを保証してくれます。

二つめは、**きちんとご飯を食べる**こと。脳の重さが体重に占める割合はわずか2%ですが、体全体のエネルギー消費量の約2割を必要とします。これも早起きをすれば、朝ご飯を抜くようなことなくなるわけですが…。

三つ目は、**本を読む**こと。これだけで100%おつりがくると思います。

