

しるつめ草

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/jhs/tsuoka/>

横浜市立都岡中学校

旭区川井宿町32-2
電話045-953-2301
令和4年2月28日発行 第11号



「脳坐核」と「海馬」

校長 佐久間桂一

花壇に植えた3種類のイチゴの花がちらほらと咲いてきましたが、まだまだ寒い毎日が続いています。この寒さの中でも多くの子どもたちは、昼休みに外でボール遊びをして体を動かしている姿を校長室の窓から見ているのですが、その度に元気をもらえます。

現在オミクロン株の拡大で学校の教育活動も色々な制限をしながら行っています。しかしながら、修学旅行、合唱コンクールについては、残念ながら中止の判断をさせていただきました。また、卒業式につきましても卒業生の保護者1名の参加と制限をさせていただきます。通常の教育活動ができることを祈るばかりです。

さて、先日、東京大学薬学部教授の池谷裕二さんの記念講演をまとめたものを読む機会がありました。池谷教授は、脳についての研究をしている方で、毎日100~200本の論文を読んでいるそうです。今回のテーマは、「学習、成長~未来の脳を考える」というものでした。脳に関して多岐にわたるお話でしたが、わかりやすく興味を持てるお話でした。その中でも「へー、そうなんだ。」と改めて思うこともたくさんありました。皆さんが知って参考になると思ったことを紹介したいと思います。

脳には、「脳坐核」というところがあり、そこが活性化するとやる気が出るそうです。そこを活性化するのは、「何か楽しいことを想像する。」だけで良いということ、それだけでやる気が出るそうです。ですから常に楽しく、ご機嫌に生きていることが大切だそうです。また、勉強ができる人とできない人の違いも脳科学的にわかるそうです。勉強のできる人は、勉強するやる気を待つのではなく、システムに従うそうです、つまり、勉強する時間になったので粛々と始める。これ続けること(習慣化する)で勉強ができるようになるそうです。習慣化に要する日数は、実験による平均値で66日。何かを始めたら、とりあえず2か月続けると脳を一番負担なく使える=頭が良くなるそうです。更に、頭が良くなるためには、脳の深いところに眠っている「海馬」を刺激すると良いそうです。海馬からは、シータ波とリップルという脳波が出ていて、シータ波は、興味を持っているときやワクワクしているときに出るもので、「これなんだろう」「どうやったらいいかな」と考えるとたくさん出てくるということです。寝たり、ぼうっとしているときに出るのが、リップルです。これは、海馬から大脳皮質にデータを届ける役目で、この時、昼にあった出来事などを何度も復習・再生されて大脳皮質に情報を保管するそうです。この二つの脳波がたくさん出ると海馬が刺激されるので、寝ることも大切だということです。最後に効率的な勉強方法です。何度も見直して徹底的に覚える方法と確認テストをひたすらやる方法どちらも覚えるスピードは一緒だそうです。しかし、忘れるスピードは圧倒的な差が出るということです。では、どちらが良いかと言えば後者です。思いだす練習をした方が、忘れ方が約3倍から5倍違うということです。ですから、勉強して数日後に確認テストをしながら覚えたほうが良いということです。まだ脳に関して色々おもしろいことがありました。機会があればお話ししたいと思います。

今年度も残すところ後一か月となりました。多くの方々に支えていただきながらここまで無事に來ることができました。最後まで子どもたちの健全育成にご協力の程、よろしく願いいたします。

美術科旭区巡回展

職員室前の廊下には、「美術科旭区巡回展」の作品を展示していました。各校から美術の授業で作った作品が展示され、都岡中学校の作品だけでなく他校の作品も見ることができました。どの学校も表現力・創造力が発揮されていて、見ごたえのある展示でした。また、1月末に市民ギャラリーで行われた「横浜市立総合文化祭美術作品展」に出品していた作品も一緒に展示しました。様々な考え方や表現に触れて、感性を磨いていくと良いですね。



旭区個別支援学級作品展

2月8日～14日の期間、旭区役所にて旭区中学校個別支援学級の合同作品展が開かれました。都岡中学校では、美術の時間に作成した『デコカー』と鉛筆だけで描いた『風景画』を出展しました。デコカーはそれぞれデザインに個性があり、ひと際目立って展示されておりました。風景画は、学校まわりの風景を細かいところまで丁寧に描かれています。子どもたちは、この1年間で様々な授業でものづくりをしてきて、巧緻性や集中力がつき、完成度の高い作品をつくることになりました。



3月の主な予定 (完全下校17:30)

- 1日(火) 共通選抜合格発表
- 2日(水) 専門委員会
- 3日(木) 3年卒業遠足
- 4日(金) 全校評議会
- 7日(月) 全校朝会、卒業式予行
- 9日(水) 第49回卒業証書授与式
- 11日(金) 2年職場体験
- 14日(月) 青春の集い
- 23日(水) 2年百人一首大会、1年学年体育
- 24日(木) 1年百人一首大会、2年学年体育、大掃除
- 25日(金) 修了式
- 26日(土) ~4月6日(水) 春休み



※4月7日(木) 入学式