

朝の1時間勉強法について

校長 伊藤 武夫

よく「早起きは三文の徳」と言われます。ひと頃ほど取り上げられる機会は減りましたが、脳科学に関する研究がブームになりました。

脳科学に関連した書物を読みますと、朝の方が効率の良い勉強ができるということが紹介されています。科学的根拠というもの信頼度はさておき、一般的に朝は脳や消化器の働きが良く、集中力も高まるのだそうです。



①夜インプット・朝アウトプット

- ・寝る前に(夜)参考書や教科書で勉強(計算・暗記等)する。
- ・起きて(朝)昨晚勉強したことをテスト(問題に挑戦)する。
- ・脳は寝ている間も働いていて、寝る前に得た情報(勉強したこと)を整理する。
- ・寝る前に多くの情報を詰め込んでおけば、夜の間に整理され、朝きちんと出てくる。

②朝ベン(勉強)から朝ジョブ(仕事)

- ・午前中が長く使え、1日が効率的になる。
- ・毎日1時間で1年間に365時間、約15日分の増加。
- ・これからの人生観が変わる。これによって成功している人は多い。

③勉強は時間よりも密度(集中)

- ・集中して勉強すると効率が上がる。
- ・集中する訓練によって、それが本番にも発揮することができる。
- ・あきらめないことで良い考えが浮かび、粘り強い取り組みができる。

④朝の起きる時間を決めておく

- ・寝る前に起きる時間を強く意識する。つまり、脳に刻み込む(インプット)。
- ・「早起きする→勉強する」という流れをつくる(習慣づけ、一種の訓練)。
- ・習慣化できるまで変えないで粘り強く取り組む。
- ・夜更かしや深夜のスマホや携帯、インターネットは厳禁。
- ・二度寝は絶対にしない。

夜に何時間か勉強しても、それを次の朝に振り返ること(ポイントだけでも)をしないと、学習したことは定着しないのだそうです。人間は忘却の生き物といわれます。反復や復習をしないとどんどん忘れるように脳はできているそうです。脳に入ったものを全部ためこんでいる脳がパンクしてしまいます。したがって、不必要な情報は取り除き、必要な情報を反復や復習によって定着させていくことが大切なのです。人によって学力アップ策には違いがあり、朝の苦手な人もいると思いますが、上記①～④も1つの方法として参考にして、一度、親子でより良い勉強法について話し合う機会を作ってみてはいかがでしょうか。

夏季総体ブロック大会等の会場

- * 軟式野球：荒神山球場
- * ソフトテニス女子：高月中コート
- * バレーボール女子：虎姫中・虎姫体育館
- * バスケット男子：長浜西中
- * バスケット女子：長浜西中
- * 卓球：長浜市民体育館
- * 陸上競技：浅井ふれあいグラウンド
- ※水泳（個）：彦根スイミングセンター
- ※硬式テニス（個）：希望ヶ丘 C、守山市民 C
- ※剣道（個）：木之本中
- ※柔道（個）：伊香高校
- ◎吹奏楽：彦根市文化プラザ
- ◎美術部（グリーンユの森展覧会）：ギャラリー縄

7/21（土）、22（日）が大会基準日ですが、早めに始まる競技もあります。また、県大会は7/26（木）～28（土）で、競技によって開始日が異なります。

3年生にとって最後の大会です。ご声援をよろしくお祈りいたします。

PTA 環境ボランティア（夏季）

6/17（日）の環境作業（例年は花壇の苗植え）は、事情により草刈りをしていただきました。ありがとうございました。

7月後半～9月行事予定

【7月】

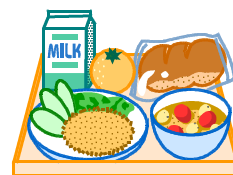
- 19（木）学期末保護者会
- 20（金）1学期終業式
- 21（土）・22（日）
夏季総体ブロック大会・通信陸上
- 25（水）県吹奏楽コンクール予選
- 26（木）～28（土）夏季総体県大会

【8月】

- 4（土）～10（金）中体連近畿大会
*全国大会 17（金）～25（土）
- 10（金）～19（日）市内統一学校閉校日
- 20（月）全校登校日
- 25（土）PTA 環境作業 *予備日 26（日）
- 28（火）2学期始業式
*給食開始 30（木）

学校給食センター再編について

すでにご存じのことと思いますが、本校の給食が2学期より自校給食からセンター方式に移行します。長浜北部学校給食センター整備事業において、再編の目的は「施設の老朽化、衛生管理、食数の変化、食物アレルギーなどの様々な課題に対応し、北部地域の児童及び生徒に安全かつ安心でおいしい給食を提供できるよう、北部地域の各学校給食センター等を統合し、あらたに長浜北部学校給食センターを整備する」とされています。



さて、この再編に伴い、本校では夏季休業中に現在の厨房・配膳室の改修工事が行われます（年度当初の予定より工事開始が遅れるとのことで、夏季休業中の改修は困難なようです）。配送は高月に新設された長浜北部学校給食センターからとなり、給食や牛乳等の配膳室として生まれ変わります。市ではすでに配送計画も進められています。

なお、給食が配送された時には冷めてしまっているのではないかと心配をされる保護者の方もおられるようですが、食缶などは2重構造で冷めにくくなっているということで、心配は要らないことを確認しています。

【9月】

- 4（火）秋季総体<水泳>
- 7（金）体育大会予行・準備
- 8（土）第70回体育大会
- 10（月）振替休日
- 13（木）青葉祭取組開始
- 22（土）土曜授業日 *授業参観（道徳）
- 23（日）秋分の日
- 24（月）振替休日
- 25（火）青葉会選挙
- ※10/5（金）青葉祭・PTA 教育講演会
*PTA 合唱へのご協力をお願いします。

