

千代田中学校だより 自ら一歩前へ

平成30年5月22日
第5号
校長 山田正彦

一人ひとりが輝き
笑顔と感動があふれる学校

たかがノート・されどノート

今週末は、中間テストが行われます。今年度初の定期テストです。1年生にとっては、まさに未知の体験になりますが、計画的に準備は進めていますか。いろいろな誘惑と戦いながらも、自らの目標に向けて頑張っていることでしょうか。2・3年生は、これまでの経験を活かし、見通しを持って準備をすることでしょうか。（おそらく！）



さて、テスト週間に入っているのです。今回の中間テストにはちょっとまにあわないかもしれませんが、「本当に頭がよくなる

1分間のノート術」(SB Creative 石井貴士著)の中から、すぐにできそうなことを2つ、君たちに紹介します。（一通り全部読んでみたい人は、貸し出しをしますよ）

1つ目、「青色のボールペンを使うべし」です。重要な語句、覚えるべき語句は、青色のペンで書く。1.1倍記憶力が上がるそうです。さらに、太さは0.7mmの太いものが効果アップになるそうです。お薦めは、パイロットのフリクションボールペンで、文字が消せるのもいいようです。（宣伝料はもらっていませんヨ）

2つ目、「苦手な教科のノートには、好きなキャラのシールを貼り楽しく復習すべし」です。大切なところ・難しかったところ・新たに発見したところにシールを貼るのです。さらに、キャラクターシールに、「マジで!」「ホントかよ!」「出た!」などコメントも加えると頭に入る効果が上がるようです。

どれだけの効果があるのかは定かではありませんが、データをもとに書かれたものですから、いくらかの効果が期待できると思います。自分なりの学習方法をもっている人はそれを続ければいいと思います。何事も一番大切なことは、信じて続けることでしょうか。

心の「かまえ」から

勉強に関わってもうひとつ言えば、自分自身の心の「かまえ」が大切です。東京の豊島岡学園（中・高）では、毎朝8時15分から5分間だけ「運針」の時間があります。校舎全体がまるで時間が止まってしまったかのような静寂に包まれ、私語は一切なく、いすを引く音すらしない5分間だそうです。生徒は1人ひとり、真っ白な布と真っ赤な糸、そして裁縫針を机の中に持っています。15分のチャイムが鳴ると、赤い糸で白い布の端からまっすぐに、針目をそろえて縫っていきます。布の長さは約1メートル。そこに赤い縫い目が描かれていき、端から端まで縫い終わると、そのまま赤い糸をすーっと抜き取り、また初めから縫い直します。5分間、無言でひたすら集中してそれをくり返します。大切なのは、まわりとの比較ではなく、昨日より今日、今日より明日と、1日1ミリでもいいから進歩することだそうです。しかも毎回、最後には糸を抜きとります。「どんなに頑張っても形が残らない。それが大事」とも言われています。生徒たちは集中力や心の鍛錬だけでなく、「大切なものは自分の中にしか残らない」ということも、この経験から学んでいるんだそうです。



千代田中学校でも5分間の朝読や2分間の授業前自習が毎日、毎時間設定されています。これも、1日の生活や授業の始まりを意識する時間です。生活のはじまりや、学習に対する心の「かまえ」を持つ時間、心のスイッチを入れる時間です。そんな意識をもってその時間を過ごしましょう。