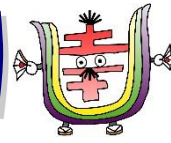




# みゆき小だより



令和5年6月15日  
第1号

4月より幸小学校に就任し、2か月半が経とうとしています。朝、校門に立っていると、子どもたちのあいさつの声が、だんだん大きくなってきたことをうれしく思います。目を見て、笑顔であいさつしてくれる子もいて、とても気持ちがいいです。中には恥ずかしいのか、習慣がないのか、心を開いてくれてないのか、素通りしていく子もいます。ちょっと心配になります。



あいさつをするということは、相手の存在を認め、心を開いていることを伝えているということ。言葉だけでなく、気持ちを伝えているということ。だから、あいさつをされたほうは、とてもうれしい気持ちになります。そこから人間関係やさわやかな一日がスタートします。あいさつは、生きていくうえで、とても大切なことだと思っています。

幸っ子には、みんな幸せになってもらいたい。だから、幸小では、これからもあいさつに力を入れていきます。大人から子どもにも「あなたのことをちゃんと見てよ」と心を込めてあいさつしていくことも大切です。教職員も心掛けていきます。ご家庭でもよろしくお願いします。

この2か月半、このような思いを伝えたり、保護者の方と目標を共有したりして、家庭と学校で協力して子どもを育てていくには、どうしたらよいか…と考えていました。そして、この「みゆき小だより」を出すことに決めました。不定期の発行になると思いますが、目を通していただけたらと思います。

幸小学校 校長 原田 直美

## 「自立」と「自律」そして「共生」

学校教育（義務教育）のめざすところは、子どもを一人で生きていけるように育てることです。

自分のことは自分でできるようにする「自立」

自分で判断したり、気持ちをコントロールしたりできるようにする「自律」

社会のさまざまな人と共に、よりよく生きていける「共生」

をめざして、各学年の発達段階に合わせて、授業や行事、生活の中で教育していきます。

学校経営方針や考え方など、詳しいことは、学校新聞やPTA新聞（もうすぐ配付）をお読みください。

## 「力だめしテスト」から「小テスト」へ

夏休み明け、冬休み明けに、漢字・計算を中心とした「力だめしテスト」をこれまで行ってきました。これからは日々の「小テスト」に重点を置くように変えていきます。子どもたちの基礎学力定着に有効な方法で、日々の積み重ねをしっかりとっていきたいと思います。どのくらい定着しているかは、評価テスト（B4版のテスト）等で確かめられます。学校全体で一斉に「まとめテスト」を行いませんのでよろしく願いいたします。

### 効果的な学習法

- ① 毎日少しずつ勉強して、きちんと睡眠をとることで定着する。
- ② 脳は出力重視。テスト勉強法が有効。同じ漢字を何回書き写しても、なかなか定着しない。先生に直してもらって、それを書き写しても思うように身につかない。高学年なら自分でテストしてみても、〇付けをして、どこが違うか自分で見つけ、覚え直すという勉強法を試みては。

<裏面を見てください>

## <参考資料>

「脳から見た学習と成長」 東京大学薬学部教授 <sup>いけがや ゆうじ</sup>池谷 裕二 氏の講演から

### 脳の活動

- 朝低くだんだん活発になっていく
- 知識は乱雑にたくわえられ、睡眠によって整理され使える状態に レミニセンス効果

#### 1 睡眠を有効活用せよ

- 集中学習（一夜づけ） 分散学習（毎日こつこつ） ⇒ 次の日のテストは変わらないが、日をあけると分散の方が忘れない
- 記憶のゴールデンアワーは、睡眠の1～2時間前
- 勉強方法：朝方と夜型では、夜型がよい
  - ① 毎日少しずつ勉強
  - ② その日のうちに復習



睡眠

#### 2 同じ時間に起床・勉強・就寝

- ルーティン化は、認知負荷を軽減する  
⇒ 休みの日も同じ時間に起きる（時差ほけしない）
- 習慣化するには66日かかる
- 昼寝は脳にいい

#### 3 同時に複数のことを行わない

- ながら勉強をしない
- 机の周りに余計なものを置かない  
⇒ 環境を整える

#### 4 定期的に休憩を入れる

- 40分に5～10分の休憩
- 休憩＝何もしないこと  
寝なくても寝た状態に  
× ケーキ差し入れ等

#### 5 勉強場所をときどき変える

- 部屋を変える
- 部屋が変えられなかったら風景変える  
⇒ 床でやるとか

#### 6 テストを取り入れよ（テストは学習ツール）

- 脳は入力より出力重視 ⇒ 思い出す訓練をせよ  
見直し復習（入力） 確認テスト（出力）  
→ しばらくすると3倍の差  
「この情報、こんなに使う機会があるのか」と脳が思う（誰かに話すでもよい）
- テスト勉強法がいちばんよい  
⇒ ストレスにも強くなる  
検索の失敗が学習を促進する  
答えを推測することに意思があるからまちがってもよい

#### 7 やる気ではなくシステムに従え

- 優秀な生徒は勉強する気分になるのを待つことはない。勉強する時間になれば粛々と始める。  
⇒ 身体が主導権  
脳は身体がどうかで感情をつくっている
- 脳は作業を始めると興奮する＝作業興奮
- やることでしか「やる気」はでない
- 「やる気」という単語はできない人が創作した言い逃れのための方便

#### 8 結果よりプロセス重視に

- ほめ方
  - × 良い成績だね、かしこいね  
→ 難題を与えるとやらなくなる  
プライドを守るため、初めからやらない
  - よくやった がんばったね  
→ 結果はどうであれ、がんばることに意義を感じるので、またがんばる

※これが全てではありませんが、参考になることもあります。TV出演、著書も多数あり。