



令和3年11月30日

渋谷区立松濤中学校

学校だより

世界へ松濤中生 Grow(自立) Respect(尊重) Create(創造)

脳の不思議

校長 守原 智信

先日ある会合で脳科学者の話を聴く機会がありました。「知能を生み出す臓器・脳」というテーマで約1時間の講演でしたが、非常に興味深いお話ばかりで大変参考になりました。いくつかのお話を紹介させていただきます。

●「やればできる」は本当？

大人は子供に「やればできる」とよく言いますが本当にそうでしょうか？もちろん「やらなければならない」のですから、物事に取り組み始めることが、物事を完遂したり目標を達成したりするうえで必須であることは自明の理です。ここで気を付けたいのは、「やればできる」という声掛けをする対象です。多くの場合、物事になかなか取り組み始めない子供にかけていることが多いのではないのでしょうか。ここに一つの「罠」があるそうです。「やればできる」と聴いた脳は、「やればできるんだから、いつかやればいいや」とその場を流します。やるべきことを先延ばしにしていれば、やっている人との差は広がる一方です。そして時間が経過した後に気付くのが「もう、やっても追いつかない」という事実。そこで脳はやっても追いつかないのだから「やらないことが一番」と言い訳を決め込むそうです。声掛けも気を付けないと逆効果になります。

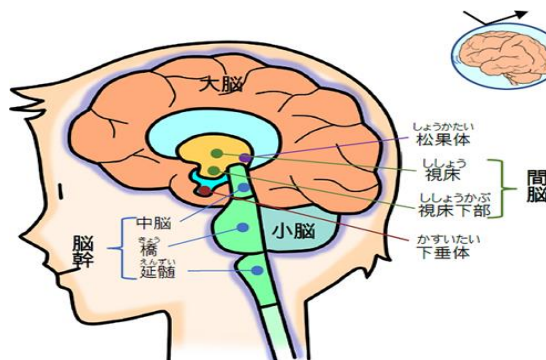
●身体が感情の主導権を握る

全校朝礼で生徒に話した内容です。「やる気が起きない」と勉強や活動に取り組まない人（私を含めて）がいます。少し視点を変えます

が、「眠くても起きなければならない」ときあなたはどのようにしていますか。一番効果のある方法は「起きて活動する」だそうです。脳には活動すると興奮する性質があるそうです。ですから「やる気がしない」時ほど「やり始める」ことが大事だということです。これは勉強だけでなく運動でも同じで、気分が乗らないで始めた活動が、やり始めたら調子が出てきて思わぬ成果を上げることができた。といった経験は多くの方がしていることと思います。

●知識の定着は入力よりも出力を重視

学習の初期段階では、「人から教えてもらう」「教科書を読んで覚える」といった周りからの入力作業が多くを占めます。しかし入力された知識や情報は、そのまま放置しておくと徐々に薄れていってしまいます。せっかく得た知識や情報を定着させるには「出力」することが欠かせないということです。単純な例をあげると、「樗」（けやき）という漢字を覚えたとします。覚えたと思い何もしないでいると徐々に忘れていきますが、ノートに覚えた「樗」という漢字を思い出しながらかく（出力）こと



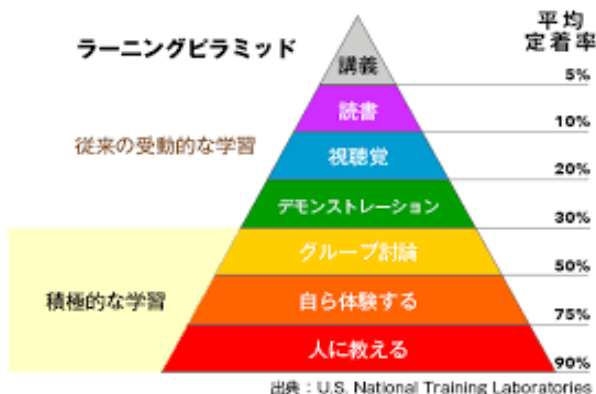
で脳に定着していくということです。学習効率の上がる学習方法を示したラーニング・ピラミッドにおける一番効果が上がる学習の方法は「人に教えること」（自分の知識を出力する）となっていることとも同義であると思います。出力するために「思い出す」訓練をすることが重要だとも言っています。

●「何か楽しそう」が最も大事

学習や活動を継続することはとても大切なことです。しかし脳はどんなことでも粘り強く続けるといった性質はもっていないようです。そこで重要なことが「内発的動機」です。

「知っている」ことは物事を継続する一つの動機ですが、それだけでは長続きはしません。その上に「好き」であれば、より長く続けることができます。さらに「楽しい」ことであればもっと長く続けることができるということです。世界で活躍する一流アスリートに、「苦しい練習に耐えてここまで続けてこられたのはなぜですか」と質問すると、多くのアスリートは「楽しい、好き」と答えていることからもうなずける話です。逆に「つまらない、嫌いだ」けれど長く続けているといった話はあまり聞いたことがありません。学習や活動に向かう中で「何か楽しそう」と思わせることができればしめたものです。

その他にも「記憶は寝ている時間に定着する」「座っているより動いたほうが覚えやすい」など、まさに「何か楽しそう」なお話ばかりでした。脳のもっている性質の一部を知り、学習や活動に生かせれば、様々な可能性が広がるのではないかと思います。



各種表彰

文化の秋・スポーツの秋にふさわしく、作文コンクール、ポスターコンクール等文化的活動並びにスポーツ活動の表彰がありました。

●薬物乱用防止ポスター・標語

ポスターの部	最優秀賞	1名
	佳作	1名
標語の部	佳作	1名

●税についての作文コンクール

東京納税貯蓄組合総連合会会長賞	1名
一般社団法人渋谷青色申告会会長賞	1名
渋谷納税貯蓄組合連合会優秀賞	1名
渋谷納税貯蓄組合連合会入選	2名

●明るい選挙啓発ポスターコンクール

入選	4名
佳作	7名

●しぶやおすすめの本50読書コンクール

金賞	感想画	2名
	POP	2名
銀賞	POP	5名
佳作	感想画	2名
	帯	2名
	POP	9名

●東京都中学校支部対抗陸上競技大会

2年女子100Mハードル

優勝 1名

●東京都中学校学年別水泳大会

3年女子50M自由形

第4位 1名

●渋谷区民陸上競技大会 (11月21日)

1年男子100M 第1位 1名

2・3年男子100M 第7位 1名

共通男子800M 第4位 1名

共通男子走幅跳 第2位 1名

第3位 1名

第5位 1名

第7位 1名

男子400MR

第4位 4名

第6位 4名

1年女子100M 第1位 1名

第2位 1名

第3位 1名

第8位 1名

2・3年女子100M 第3位 1名

第7位 1名

共通女子200M 第1位 (大会新)

1名

第2位 1名

第5位 1名

第8位 1名

共通女子800M 第8位 1名

共通女子1500M 第3位 1名

共通女子走幅跳 第2位 1名

第3位 1名

第5位 1名

第6位 1名

第8位 1名

女子400MR

第1位 4名

第3位 4名

第6位 4名

薬物乱用防止活動率先校

先日、東京都福祉保健局から、松濤中学校が「令和3年度薬物乱用防止活動率先校」に出されたという連絡がありました。松濤中学校では薬物乱用防止教室を毎年開催するとともに、薬物の誘惑から青少年を守るため、薬物乱用防止のポスターや標語を多くの生徒が作成しています。そのような取組が評価され、今回の選出に至ったそうです。12月下旬に学校に表彰状が送られてきます。



最優秀賞作品

デジタル教科書・実証授業

11月24日(水)5時間目、3年A組の国語の授業でデジタル教科書を使用した授業が行われました。松濤中学校は今年度と来年度の2年間、都教職員研修センターの教育開発課が行っている、学習者用デジタル教科書の研究協力校になっています。その研究の一端として、11月22日(月)に3年A組で、同じ単元において紙の教科書とプリントを用いた授業を行い、今回はデジタル教科書とデジタル教材を使って授業を行い比較検証しました。今後、生徒の意見



をアンケートでとり、デジタル教科書を活用して、学習者である生徒の理解が深まる授業づくりの研究を進めていきます。



感染症予防

東京都に出されていた緊急事態宣言が解除されてから約 2 か月が過ぎました。東京オリンピック・パラリンピックが開催されていた夏には、東京都における一日の新規感染者数が千人単位となり、行き先が見えないとても不安な日々が続いていましたが、ワクチン接種が進むにつれて感染者数が減少し、最近では東京都の新規感染者数が一桁という日もあり、医療機関のひっ迫した状況もだいぶ緩和されてきたようです。

報道によると、年明けの一月中旬ごろから感染の第 6 波がくると言われていますが、感染症の状況がどのようなになっても、学校生活を安全に送るために、学校では引き続き基本的な感染症予防対策（手洗い・マスクの着用・密を避ける・黙食など）を確実に行っていきます。また、各ご家庭におかれましても引き続き朝の検温、体調観察を行っていただき、発熱や体調不良の時には無理して登校せずに、ご家庭で休養をとってください。また寒さが厳しくなる時期になりますので、新型コロナウイルス感染症だけでなく、季節性のインフルエンザやノロウイルスの感染にも十分注意をしてください。



12 月の行事予定

日	曜	行事等
1	水	三者面談始 (1 カット)
2	木	三者面談 (1・6 カット)
3	金	三者面談 (1・6 カット)
4	土	
5	日	
6	月	全校朝礼 安全指導 三者面談 (1・6 カット)
7	火	三者面談終 (1・6 カット)
8	水	2 年・職業講話 (3・4・5) 職員会議
9	木	
10	金	専門・中央委員会
11	土	
12	日	
13	月	生徒朝礼
14	火	避難訓練
15	水	プログラミング教室 (2 年) 職員会議
16	木	普通救命講習 (1・3 年)
17	金	音楽鑑賞教室 (2 年) 午後
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	校内研修会
23	木	大掃除
24	金	全校集会 職員会議
25	土	
26	日	冬季休業日始
27	月	
28	火	
29	水	閉庁日
30	木	閉庁日
31	金	閉庁日