



相馬市立中村第一中学校だより

# 蛍雪の功

令和7年1月17日発行

文責 高瀬 永志

インフルエンザが流行しています。今週の火曜日から感染による出席停止者が増え続けており、部活動休止の対応をとっています。この土日まで部活動を休止にし、状況を見ています。巷でも流行していますので、感染対策をして過ごさせてください。特に3年生は来週には、最後の定期テストがあります。大事な日に合わせて健康管理をするのも受験生としての心得の一つですので、万全な体制で臨めるよう指導しています。

今週末は全国で大学入試共通テストが行われます。2021年から、時代に合わせたテストへと新しく変わりました。実施後に、新聞やネットに問題が載りますので、少しだけでも見てみてください。どの教科も文章題が多く、読解力が必要とされるのが一目瞭然です。数学でも計算の力だけでなく、問題文から何を問われているのか読み解く力が必要となっています。リーディングスキルの大切が実感されることと思います。

## 勉強する前に知っておきたい集中の仕方

大学共通テストを前に、これを飲むと、ものすごく集中力が高まるというブドウ糖のゼリーが人気だそうです。しかし、テスト本番の時だけでなく、日頃勉強するときにも集中力を発揮してほしいものです。**集中する方法**として次の3つを紹介します。①**時間制限を設定する**。勉強を始める前に、「何時から何時までにこれをやりきる」と決めることです。②**明確なゴールを決める**。「これが終わればゴール達成」といえるものを具体的にはっきり決めておくことです。③**明確な順番が大事**。勉強が集中モードに入れるかどうかは、**最初の5分**が大切と言います。やり始めるまでは時間がかかるけど、いざとりかかると案外できるという人も多いと思います。ですので、最初の5分にハードルの低い課題を持つてくるのがよいです。そのためにはやり始める前に、課題の順番を易→難と決めておきます。

このように、時間でも目標でも明確に数字で決め、取りかかる順番を決めておくことから始めましょう。今はここまでやればよいという、**近くにゴールが常にある**ことで集中が続くでしょう。

一方で、**集中を阻害する**ものとして、①**ものを探す行為**②**雑念**③**スマホ**があげられます。勉強中にもものを探す行為、「消しゴムは?」「定規はどこいった?」ということをするために、置き場所を決めておく。整理整頓が準備として必要です。雑念については、**あらかじめ気になることについては結論を出しておく**。例えば「明日〇〇君と遊ぶか」→「遊ぶことにする」「ドラマの続きが見たい」→「勉強が終わる〇時になったら見る」などです。**スマホについて**ですが、画面を消しているスマホであっても、他人のスマホであっても、**そばに置いてあるだけで集中を阻害する**という研究結果もあります。そこにあるだけで、自動的に注意が引きつけられるということと、それを無視しようとする、この2つの注意が生まれることで、集中力が低下することにつながるそうです。つまり、集中力を最大にするためには、勉強中はスマホは別室におくことを強くお勧めします。

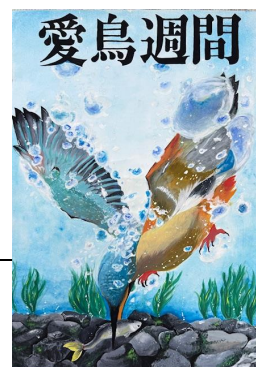
集中力が身につくことで、学習効果が得られるだけでなく、時間を効率的に使うことができ、充実した毎日につながることでしょう。

## 正しい知識と断る勇気「だめ!絶対」

15日に2,3年生を対象に「薬物乱用防止教室」として相双保健福祉事務所の主任薬剤技師の宮田裕介様に講話をいただきました。福島県の薬物による犯罪の現状を聞き、その多さや若者への広がりについて知り、子ども達は驚いていました。覚醒剤などの薬物の危険性については絶対に覚えておいてほしいことでもあります。また、身近にある一般医薬品でも量や使い方を正しく守ることが大切という話もありました。子ども達が、自分の夢の実現や将来の明るい生活のために、ここで学んだことを忘れずにいてほしいです。

## 愛鳥週間ポスター県教育長賞

15日に相双教育事務所長佐藤公一様が来校され、福島県愛鳥週間ポスターコンクールで県教育長賞を受賞した**相馬さん**への表彰伝達が行われました。相馬さんの作品は、水辺に住む鳥、カワセミを色鮮やかに、かつ緻密に描き、あわせて水中の魚や気泡もまるで写真のようにリアルに表現されており、大変素晴らしい作品です。



### 来週の予定

- 1月20日(月) 学年末テスト(3年)
- 21日(火) 学年末テスト(3年)
- 22日(水) PTAあいさつ運動 7:30 ~ 職員会議 ノー部活デー
- 24日(金) 生徒会専門委員会

