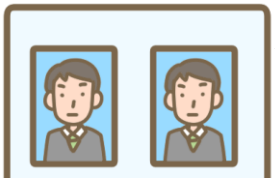


連絡です。証明写真は11月下旬に学校で撮影します。

サクラ咲く

松戸市立六実中学校
第3学年・進路通信
NO. １０
令和3年9月28日

～学習の基本は「インプット」⇒「アウトプット」～

学校行事や定期テストなど、多忙な中で、日々の学習をどう効率よく進めるかが試されている時期が来ました。

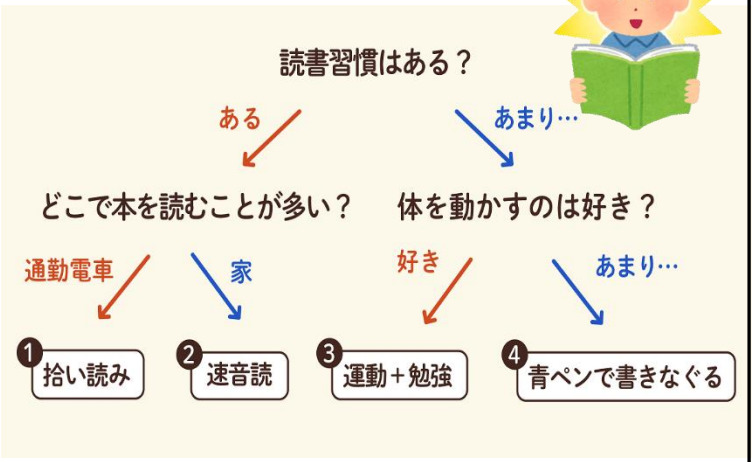
インプット術には、こんな方法があります。

① **「拾い読み（視覚優先）」**

電車を待っている時間など「スキマ時間」に適した方法。たとえば「今日はこの３ページ」などと決め、スキマ時間を活用しながら、さくさく欲しい情報を拾いながらインプットを重ねる。

② **「速音読（聴覚優先）」**

高速で音読を行なうことで、脳内の神経細胞「シナプス」の量が増加し、論理的思考力や記憶力をつかさどる前頭葉が活性化する。また、耳栓などを使い外部からの音を遮断した状態で音読をすると、骨伝導により自分の声が頭のなかで響くため、集中力が増して暗記しやすくなる。



③ **「運動＋勉強（運動優先）」**

運動しながらのほうが記憶テストの結果が高い人もいる。歩きながら、記憶テストに取り組んでいる最中の脳の様子を MRI で解析したところ、記憶をつかさどる「海馬」周辺の活動が増加していたそう。これが記憶を定着させる。

④ **「青ペンで書きなぐる（神経優先）」**

青ペンが優れているのは、その『鎮静効果』。青色には副交感神経を刺激して脈拍や呼吸数を減らす効果があるのだそう。落ち着いた気持ちで集中しながら、勉強に取り組めるようになる。

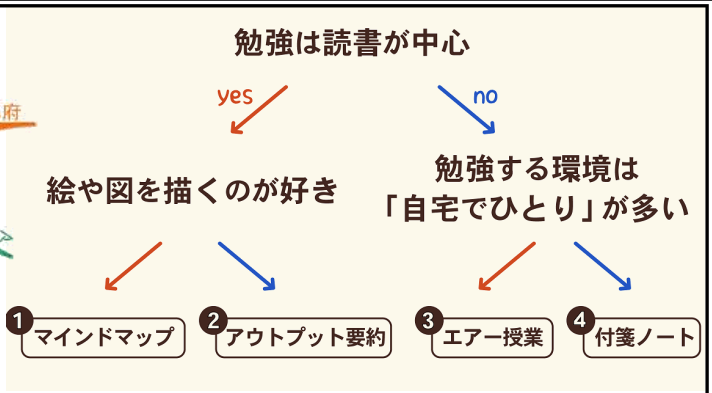
～アウトプット術～

① **「マインドマップ」**

紙の中心に主題を書き、そこから連想した言葉やイメージを放射状につなげて書き、脳内で連鎖的に知識がつながったまま記憶される。

② **「アウトプット要約」**

読んだページや今日の授業、塾で学んだこと、１日に学習したことを短くまとめる。短いまとめで 30 文字、長いまとめでも 100 字程度でまとめようと考えると、内容が精査されて暗記しやすくなる。自分の言葉に直す作業が、記憶効果を生む。



③ **「エアー授業」**

先生になったつもりで「架空の生徒に質問する→生徒役として自分で答えてみる」という流れを、声に出して行なうというもの。

世界史の年号や人名といった知識を「××年に〇〇が～したあと、次に△△が出てきて…」というように話す（説明する）ことにより、「話す」アウトプットは「エピソード記憶」という忘れにくい記憶に移行できるのです

④ **「付箋ノート」**

勉強内容や気づきを書いた付箋をノートに貼りつける。新たな情報を得るたび付箋に書き込み、貼り直しをする。自由に並べ替えができ、まとめやすい。

・要約力が上がる
→付箋に情報をまとめるため、自然と要約力が身につく。
・色分けが容易
→付箋そのものの色が、視覚的にインパクトある。

『インプット３』：『アウトプット７』が学習の理想割合♪

～確認しておいてね♪シリーズ～

一校１キラッ☆

全ての県立高等学校では、その学校ならではの特色や魅力づくりのための取組を必ず一つは持って、それを実践するようにしています。この各校ならではの取組をまとめたものが「一校１キラッ！」です。

「一校１キラッ！」は、県教育委員会のホームページや各高等学校のホームページから閲覧できます。

miraicompass（ミライコンパス）

「miraicompass」は学校・受験生の受験・入試をサポートするサービスです。私立の高校説明会イベント予約・インターネット出願を中心に全国の小学校・中学校・高等学校 1100 を超える学校で利用されています。

本校の生徒が受ける私立高校の９割がインターネット出願の学校です。高校見学ですでに申し込みをした方は、その手続きをした内容で、そのままインターネット出願ができます。（＊インターネット WEB 出願：ネット上で申し込み ⇒ プリントアウト ⇒ 封筒に貼る ⇒ 期日までに郵送）

～『すてきな無視』をプレゼント♡～

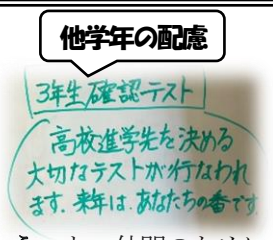
以前、３年生を受け持った時に、ある先生から「受験は団体戦！みんなで頑張ろう！」という言葉をもらいました。すると、私のクラスの生徒が言いました。この「団体戦」という所がポイントです。

「先生、『合格したら、みんなのおかげ。みんなで学習の雰囲気を！！』っていうのは、わかります。じゃあ、裏を返せば『合格しなかったら、みんなのせい」なんですか？『いやいや、個人のせいでしょ？』ってなるでしょ？いったい、私たちに何ができるんでしょう？全員ができるなにかってあるのかな？』

全員でできることの最初のステップ！

１：配慮をすること

→　周りを見て、声のボリュームや発言内容が、この場所でふさわしいのかを考えること気を配るです。塾の宿題、検定の学習、週末の模試の準備、定期テスト学習、単語練習、委員会の仕事など、忙しいです。１，２年生も配慮してくれていることも忘れずにしましょう。



２：勇気を出すこと

→　仲間が少しでも集中できるように「ここじゃなくて外で話そうよ」、「声のボリューム下げよう」と、仲間のために言ってほしいです。ちょっかいの出し合いで、隣の人が巻き込まれて怪我でもしたら大変です。勇気が必要です!!

そして仲間を、本当に大切しているのなら『いや、今じゃない』と、きっぱり『ノー』を言うこと！！

つまり『**すてきな無視♡**』です。仲間を本当に思うなら、一緒に乗ることだけが仲間想いじゃない。

ここが仲間力の見せ所です！

君が後で困る姿を見たくないんだ。『素敵な無視♡』だろ！？