

集中力を高める

各中学校ではこの時期、学校行事が活発に実施されていることと思われます。修学旅行、移動教室、中間考査、そして運動会などです。気力、体力、集中力が求められるのもこの時期です。運動会が終了しホッとしているのもつかの間、期末考査の足音が徐々に近づいています。試験対策はできているでしょうか。まだ、何をどのように勉強したらよいかわからないという人もいますかと思えます。せっかく時間をつくっても何にも集中できずダラダラしたり、色々なことに手を付けてしまい結局何もできなかったなんてことはありませんか。勉強だけではありません。運動でも趣味でも、何事にも集中することができ全力でトライすることができたらどんなに気持ちがいっぱいし充実感が持てることでしょう。

さて、集中力とはいったいどんな力でしょう。人間の知性は二つあるといわれています。一つは「考える知性」、一つは「感じる知性」です。そして、この両者をうまくコントロールすることがカギになると思います。特に気持ちの持ち方が課題です。ではどのようにコントロールすれば集中力を高めることができるのでしょうか。どうやら人間の脳のメカニズムにヒントがあるようです。まず、人間には危険や嫌なことから逃げたい、避けたいという本能があります。だから勉強が嫌にならないような勉強の仕方を工夫しましょう。中学校の勉強時間は一単位時間は50分です。この50分というのをベースにしてどのくらいの時間なら嫌にならず集中できるかを試してみましょう。よく言われているのは30分を目安にすると勉強がはかどるということです。でも人によってその時間に違いがあるので自分のペースを知ったうえで、その時間になったら休憩時間にしましょう。ペースがつかめたらはじめての一步は大成功です。

次に、努力した結果が出ると人はまたやる気が湧いてくるものです。でも何が成果かわからないと評価できません。そこで、ぜひトライしてほしいことは、「ちょっと努力すれば達成できそうな目標を立てること」です。どんなに頑張っても達成できそうな目標は、たとえ立派でもやる気が出てきません。それは、はっきりしたわかりやすい目標であることが大切です。明確な目標を持てば、何をしたらよいか自然に見えてくる、というのが心理学の理論です。目標がはっきりすると何をどこまでどのペースでやれば到達するかわかり、毎日の励みにもなります。そして理解が進むとうれしくなってますますやる気が湧いてくるようになります。その時間を集中して過ごすことができるようになるのです。

最後の仕上げはやはり健康です。集中力を高めるためにはその力を発揮するための基礎体力や頑張ることのできる生活習慣がものを言います。余計なことに惑わされることなく、目標に向かって集中することのできる力をぜひ高めていきましょう。

成長と収穫が楽しみです

5月17日（水）から栽培活動が始まりました。苗から野菜を育てたり収穫したりして、それを食べることで、生命の不思議さや食べ物のありがたさを感じてほしいと思っています。今年にはミニトマト、ナス、キュウリ、パプリカ（黄・赤）、インゲン、ズッキーニを植えました。また、玄関わきの花壇にはジニア（百日草）とインパチエンスを、プランターにはミニヒマワリの種をまきました。日ごとに成長する様子が見られ、生命力の逞しさを感じることができます。東麻布保育園の園児さんたちも興味深そうに見ていて、何が植えてあるのかわかるように、立て札の作成もしました。これからの成長と収穫が楽しみです。



思い出に残る校外学習になりました

5月25日（木）に恩賜上野動物公園・国立博物館へ行き、校外学習を実施しました。家庭や日頃のつばさ教室ではできない様々な体験を通して、動物への興味・関心を広げ、日本の伝統文化や歴史に触れることができました。参加生徒の感想文を掲載します。



◎5月25日、私は恩賜上野動物公園と、国立博物館に行く校外学習に参加しました。午前中は動物園、午後は博物館というハードなスケジュールでしたが、充分回れたと思います。動物園ではライオンやアザラシが見られなくて残念でしたが、平日ということもあり、すんなりパンダを見ることもできました。さまざまなことに目を向けて回ったので、今までとは違う視点で学ぶことができました。

博物館では、古代日本の文化や社会で学んだ昔の土器や着物、巻物などほかにもたくさんのものを自分の目で見ることでとても勉強になりました。特に大昔から伝わる和柄は初めて知るものも多かったです。

私は今回の校外学習で普段体験できないようなことや初めて知るものがありました。普段とは違った見方ができました。

◎今回の校外学習で私たちは、上野動物公園と国立博物館に行ってきました。上野動物園は日本で最も古い動物園で、三大珍獣であるパンダ、コビトカバ、オカピも見る事ができるスペシャルな動物園です。

動物園に入り一番目に飛び込んできたのは、フラミンゴというとても鮮やかな色をした鳥類です。それからペンギンやシマウマなどを見て回り、最後にお楽しみのパンダを見ました。そして、国立博物館に移動して、歴史的な展示物をじっくりと見物しました。

動物たちはなかなか顔を見せてくれないし、シャッターチャンスも恵んでくれませんでした。カメラを動物に向けるのは楽しくて夢中になれました。博物館では、教科書で見たことがある展示物も多く、とても勉強になりました。次の校外学習でも今回のように充実したものにしたいです。

◎私は、5月25日の校外学習で恩賜上野動物公園と国立博物館に行ってきました。

最初に行った上野動物公園では、たくさんの動物たちが待ち受けていました。池之端門から入ってすぐに見えたのはフラミンゴの大群でピンクの色が群れていたのと動物特有のにおいで、鶏肉のように見えて可愛かったです。そこから少し歩いたところには、ハシビロコウやタテガミオオカミがいました。どちらも動かなかったり隠れたりしていたのでとてもクールで良いなと思いました。

動物たちとお別れしてから向かった国立博物館は入口から広くて展示室も広いので好きな展示をたくさん見つけることができました。中でも数メートル続く巻物たちは、綺麗な文字がつつらと並んでいて素敵だと思いました。

今回の校外学習では、普段知ることができない、感じることを体験できました。動物、歴史に詳しくなって、再度訪れたいです。

==== 6・7月の予定 ====

体育活動

6月7日、14日、21日、28日、7月5日、12日、19日の各水曜日に実施します。
(中学校の定期考査前には学習活動に変更することもあります)

外国語活動

6月14日、28日、7月12日、19日の各水曜日に実施します。

調理実習

7月5日（水）

体験学習

7月13日（木）株式会社資生堂から講師を招き、衛生管理等について学びます。

