



なにくそ

第8号

人から自信を奪い取る恐ろしい言葉「どーせ無理！」

人はそれぞれ夢を持って生きています。しかし、その夢について語ると「どーせ無理！」と言われたり、自分で自分を納得させようとする自分がいたりします。この「どーせ無理」という言葉はおそろしい言葉で、人間の自信と可能性を奪ってしまう最悪の言葉です。でもとっても楽な言葉でもあるのです。これを唱えるだけで何もしなくて済んでしまうから。とっても楽チンになれるおそろしい言葉でもあるのです。こんな言葉を投げかけられて未来を諦めさせられてしまった人たちは、いつの間にか自信を失ってってしまうのです。

しかし、生まれたときから諦め方を知ってる人間なんてこの世に一人もいないはずです。生まれたときは諦め方を知らずに生まれてきたのに。(植松努氏：夢の実現法『思うは招く』の講演を聞いて)

七尾中学校511名の皆さんには、「やったことがないことは失敗して当たり前」「失敗というものは、より良くするためのデータにすぎない」という意気込みで、自分の夢を諦めさせようとする自分自身に『なにくそ』と立ち向かい、自分の将来を強くしなやかに切り開いていてもらいたいと思います。

第13回北信越中学校駅伝大会 女子2連覇 男子8位

第13回北信越中学校駅伝大会が11月23日(土)、長野県松本平広域公園内周回コースで開催されました。男子チーム、女子チームともに多くの保護者の方の声援の中、周回コースを駆け抜けました。

【男子総合結果】

記録 57分22秒 8位
1区 野崎健太郎(大会新)
2区 新野 琉壺
3区 津田 万里
4区 白井 新大
5区 川上 宇宙
6区 多嶋 結太

【女子総合結果】

記録 41分25秒 優勝(2連覇)
1区 新野 莉璃
2区 西住 萌
3区 垣田 奏(区間賞)
4区 津田 千空
5区 垣田 愛(区間賞)

受験生必見【脳が認める勉強法】

～一度に勉強するより分けたほうが効果的～



よし。がんばって今日のうちに全部終わらせるぞ！そして明日はゆっくりしよう。

ねえ、一度に全部勉強するより、今晚少し勉強して明日もまた少し勉強する、というふうにしたほうがいいんじゃない？



母親のアドバイスは正しいです。このテクニックは分散学習と呼ばれ、一気に集中して勉強するのと、勉強時間を「分散」するのとでは、覚える量は同じでも、脳にとどまる時間がずっと長くなるそうです。

では、記憶に長くとどめておくための「分散」の黄金間隔を教えます。最初に勉強した**1日後**、その次は**1週間後**、その次は**1ヵ月後**に復習することで、情報が長く記憶に残るそうです。

～自分で自分をテストして記憶力 Up!～



さっき覚えた詩がこんなにスラスラ言えるわ。これで覚えたい、いつでも思い出すことができるはず。と思っているお母さんだが・・・

3分の1で覚えて、**3分の2**でテスト。そして1日後、1週間後、1ヵ月後に自分で自分をテストする。



今覚えたことがその場ですぐに思い出せると、翌日や翌々日になっても思い出せると信じていませんか？例えば詩を暗記するため何度も詩集を目で見ながら声を出して読んだあと、詩集を見ないで目をつむって言えたら「よし、覚えたぞ！」と信じていませんか？人は忘れるという事実を忘れてはいけません。勉強して覚えた直後に復習しても、記憶にはメリットはありません。

一度覚えたことをいつでも思い出すことができるようになるには、**1日後**、**1週間後**、**1ヵ月後**に**自分で自分をテストする**と効果が高いそうです。また、覚えるための勉強時間も、**最初の3分の1の時間は覚えることに使い、残りの3分の2は自分テスト**に使えばよいそうです。