

高洲の風



輪島市立輪島中学校

学校だより

第3号

令和7年6月24日発行

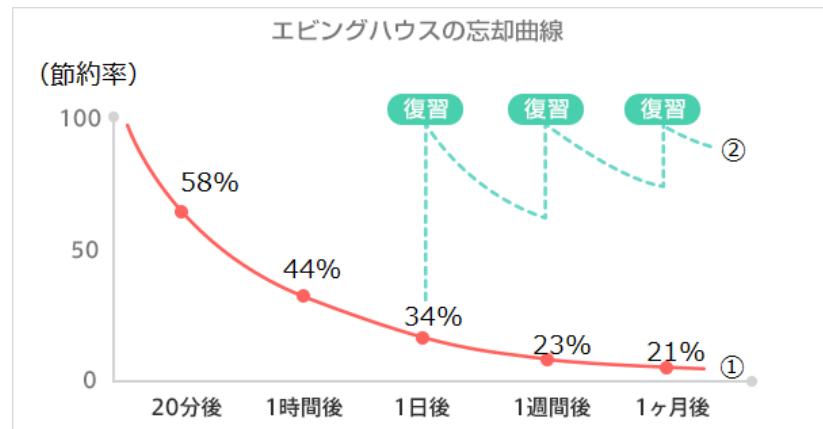
校長先生直伝 家庭学習レベルアップ大作戦！！

学校では、定期的に各学年の平日と休日に分けた家庭学習時間を調べ、それぞれの学年の達成率（目標時間に到達している生徒の割合）を記録しています。目標時間は、生徒たちが毎日の復習に必要な時間として、また高校受験に向けた家庭学習に必要な時間として設定しています。

右表は今年度の5月の中間テスト期間の達成率です。平均時間は目標を超えている学年が多いようですが、達成率は低くなっています。一人一人のデータを見ると、しっかり取り組んでいる人とそうでない人の差が大きいことがわかりました。「量より質」が大切なので、短時間でも目的の量を終わらせられるのは良いことですが、もっと良いのは、質の良い学習を目標時間行うことです。「どうやって勉強すればよいかわからない」という声も聞こえてくるので、上手な時間の使い方を紹介します。

ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスは、一定の時間かけて記憶した内容は、右図のグラフ①のように経過時間とともに「節約率」が減少していくことを実証しました。例えば100分かけて覚えた内容は、1日後は節約率が34%なので66分（100-34）で覚え直せる。復習せずに1ヶ月経つと覚え直すのに79分（100-21）かかるそうです。時間が経てば徐々に忘れていくのは当然です。

家庭学習時間調査（5月の期末テスト期間）					
学 年	目 標	平 日		休 日	
		平 均	達成率	平 均	達成率
1年生	70分	57分	25%	76分	38%
2年生	80分	95分	59%	116分	60%
3年生	90分	92分	53%	123分	53%



また、カナダのウォータールー大学の実験では、一度学習した後に、その覚えた内容を維持するためには、24時間以内に10分の復習を、そして7日以内に5分の復習を、そして1ヶ月以内に2~4分の学習をするのが効果的だと実証しました。右図のグラフ②のように、復習することで覚え直し、曲線がなだらかになり、定着度が高まります。

これらのことから、次のように家庭学習を行うと効果が上がりそうです。ぜひ参考にして取り組んでほしいと思いますので、ご家庭でも話題にして下さい。よろしくお願ひします。

記憶力アップの復習タイミング表			
勉強した日	翌日	1週間後	4週間後
6/23(月)	6/24(火)	6/30(月)	7/21(月)
6/24(火)	6/25(水)	7/1(火)	7/22(火)
6/25(水)	6/26(木)	7/2(水)	7/23(水)
6/26(木)	6/27(金)	7/3(木)	7/24(木)
6/27(金)	6/28(土)	7/4(金)	7/25(金)
6/30(月)	7/1(火)	7/7(月)	7/28(月)
7/1(火)	7/2(水)	7/8(火)	7/29(火)
7/2(水)	7/3(木)	7/9(水)	7/30(水)

効果的な学習の仕方

- ① 勉強した日の翌日または当日：前日またはその日の授業で学習した内容を復習する。（1教科10分程度）
- ② 1週間後：1週間前に学習した内容を復習する。（1教科5分程度）
- ③ 4週間後：もう一度復習する。（1教科2~4分程度）

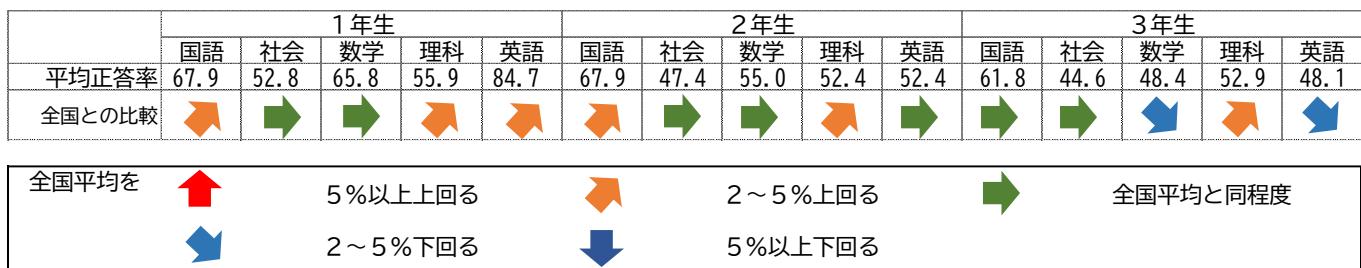
※毎日4教科の授業があったとすると、70分～80分続けると必ず定着度が確実にアップします。

標準学力調査（4月実施）の結果を活用しよう

4月8日(火)～10日(木)に実施した標準学力調査の結果が返ってきました。昨年度までの先生たちと生徒のみなさんの学習活動の1つの評価と捉えることができます。先生たちは、実施後すぐに問題を抽出して解答を分析し、各学年の成果と課題を洗い出して、授業改善を図っています。

少し前にみなさんにも個票を配付しました。個票を見て、成果(良かった点)と課題(努力が必要な点)を見つけてください。校長先生のお話(左ページ)にもあるように、良いところを伸ばし、課題を克服するためには、努力の継続が必要です。保護者の皆様も個票をご確認いただき、励ましの声掛けをよろしくお願ひいたします。

次回は12月はじめに、市が主催する本調査を予定しています。一緒に頑張っていきましょう。



全能登中学校体育大会【6/21日(土)・22日(日)】壮行会

5月21日(水)に全能登中学校体育大会の壮行会が開催されました。各部のキャプテンが大会に向けた抱負を述べ、意欲を高めるために全校で円陣を組み激励し合いました。全校円陣での激励は、生徒会による新しい試みでした。ぜひ、輪島中の新しい伝統にしていきましょう。大会に向けた各部キャプテンの抱負を紹介します。(※陸上部は5/23に終了しましたので、大会の振り返りと県陸への抱負です。裏面に大会結果があります。)



野球 鹿島 泰志さん	目標は県大会優勝です。この限られた中で練習を全力で取り組み、全能登を勝って、県体で優勝して最高の思い出を作りたいです。
女バレ 山瀬 結衣さん	心を一つにみんなで協力して、1勝できるよう全力で頑張る!
男バス 池澄稀央那さん	志賀に勝つ。
女バス 浅野 楓夏 さん	優勝するためにみんなで最後まであきらめず全力で戦います。応援よろしくお願いします。
男テニ 森田 純 さん	今まで練習してきたすべてを出し切り、一丸となって声を出す。個人戦では、それぞれ良い結果を残し、団体戦では普段勝っていない学校にもぶつかっていき、1位を勝ち取ってこようと思います。
女テニ 岩崎 はる さん	団体で予選1位通過し、ベスト4を目指します。本番をイメージし練習し、協力し高め合って大会に臨みます。
陸上 正武田杏慈さん	全能登ではベストを出せた人が多くてとてもよかったです。しかし、自分が納得できるような結果だった人が少なかったと個人的には思っています。 県体では一人一人が全力を出せるように頑張ります。いい記録を出して入賞したいです。
剣道 椿原 莉穂 さん	私たちの目標は男女県体出場です。みんなで高め合える練習をします。一本一本を意識し、無駄な時間にしないようにしていきます。応援されるように、交剣知愛、克己復礼ができるチームをつくっていきます。少ない人数ですが、後悔しないように全力で試合に挑めるように頑張ります。
サッカー 上野 舞人 さん	この大会のために、練習、声出しなどのたくさんのこと、長い月日をかけてやってきました。今大会で終わってしまう可能性もあるので、みんなで全力を出し、全能登に挑みます。
バド 田中恒太朗さん	県大会に出たいです。そのために練習をちゃんとやってもっと強くなるようにがんばります。



オーケストラ・アンサンブル金沢による鑑賞教室

6月5日(木)に市内3中学校が輪島中学校体育館に集まり、オーケストラの生演奏を堪能しました。

バラエティに富んだ選曲で、生演奏ならではの音圧も感じられ、音楽に浸るひとときになりました。ティンパニでメロディを演奏した打楽器の楽器紹介や、まだらの要素を取り入れて作曲された楽曲など、新鮮で興味深い内容で、生徒も職員も大満足でした。



【生徒の感想】

○今日は、久しぶりに音楽と親しんだのすごくいい機会だなと思いました。中でも私が、好きなアイネ・クライン・ナハトムジークがあってすごく感動しました。私の好きなバイオリンの楽器も含まれており、すごく楽しい時間になって良かったです。

○あんな近くで聞いて迫力がすごかったです。海の男の最初の太鼓のところがすごく印象に残っています。

○あまり聞く機会のないオーケストラを生で聞くことができてとても嬉しかった。楽器を演奏している人たちの顔を見るとともに楽しそうに演奏していて自分も演奏したくなった。演奏が終わったあともお互いに笑顔で握手をしていてとても楽しそうだった。

○Mrs.GREEN APPLE のメドレーの曲が自分で一番印象に残った。指揮の人が違うと演奏のスピードやテンポが一つ一つ違うことがすごいと思った。

「こころのサポート授業」

6月13日(金)にスクールカウンセラー西崎さんによる「こころのサポート授業」(1年生:②限目、2年生:③限目)が開催されました。授業のねらいは「自分のこころと体の変化(ストレス)を知ること」と「その対処法を学ぶこと」の2つでした。様々なストレスの原因(ストレッサー)と、「不安やイライラといった気持ちになる」「心臓がドキドキして眠れない」「ミスが増える」などの具体的なストレス反応を学び、リラクゼーション(背伸び・肩の上げ下げ・呼吸法)などの対処法を実際にやってみました。ストレス反応をタイプ別にし、おすすめの対処法も学ぶことができました。



ストレス反応…

・ちくちく言葉を言う ・物に当たる ・食べ過ぎる	・気持ちが沈む ・不安・悲しみ ・何もかも嫌になる	・眠れない ・身体がだるい ・頭が痛い ・気持ちが悪い
⇒行動に出るタイプ	⇒心に出るタイプ	⇒からだに出るタイプ
イライラのエネルギーを上手に発散させることがおすすめ	気持ちをリラックスさせ、ゆっくり好きなことをするのがおすすめ	からだを休めて、疲れをとることがおすすめ
おすすめ対処法 *好きなスポーツをする *歌う *楽器をひく	おすすめ対処法 *好きな音楽を聴く ※好きな本を読む	おすすめ対処法 *ゆっくりお風呂にはいる *お気に入りの場所でゆっくりする

6月24日(火)に板本スクールカウンセラーが3年生に授業を行いました。

親子あいさつ運動が復活しました

6月18日(水)にPTA 安全指導委員会による「親子あいさつ運動」が行われました。2年ぶりに復活し、朝から元気な声でのあいさつが響きわたっていました。次回は26日(木)の女子ソフトテニス部です。

JRC 委員会や広報委員会も、各種活動を計画しています。ご協力をお願いいたします。



<全能登陸上大会結果>



- 男子100m
- 男子砲丸投
- 男子110mH
- 男子200m
- 男子400m
- 男子4×100mR
- 女子100m
- 女子200m
- 女子1・2年100m
- 女子800m
- 女子100mH
- 女子4×100mR
- 女子走高跳
- 女子走幅跳
- 女子1・2年走幅跳
- 女子砲丸投

8位	岩坂 一慶						
2位	岩坂 一慶						
1位	正武田杏慈						
5位	根岸 蓮						
7位	上濱 瑞活						
5位	岩崎 玲皇・岩坂 一慶・上濱 瑞活・根岸 蓮						
3位	大形未那美		4位	丸井 玲奈		5位	谷内音々羽
2位	丸井 玲奈		5位	岩坂 嘉子		8位	加川 澄
2位	岩坂 嘉子		4位	伊藤 輝咲			
8位	浦 ちとせ		7位	正武田茉織			
5位	伊藤 輝咲		1位	大形未那美・丸井 玲奈・谷内音々羽・岩坂 嘉子			
1位	大形未那美・丸井 玲奈・谷内音々羽・岩坂 嘉子		1位	小川 晴華			
1位	小川 晴華		4位	谷内音々羽		6位	大形未那美
4位	谷内音々羽		5位	正武田茉織		6位	鮎井 風花
4位	井筒 柚希		4位	椿原 莉穂		8位	

<7月の行事予定>

1	火	期末テスト① 1年生薬物乱用防止教室	12	土	県総合体育大会・通信陸上	23	水	通知表渡し(1・2年) 第三者面談(3年)
2	水	期末テスト② 県陸納賞式・県体壮行式	13	日	県総合体育大会・通信陸上	24	木	通知表渡し(1・2年) 第三者面談(3年)
3	木		14	月		25	金	
4	金	漢字検定①	15	火		26	土	
5	土		16	水	生徒会委員会④	27	日	
6	日		17	木		28	月	2年生職場体験学習
7	月	1年生ピュアキッズスクール	18	金	終業式	29	火	2年生職場体験学習
8	火	シェイクアウトいしかわ (県民一斉防災訓練)	19	土	県総合体育大会 県吹奏楽コンクール(金沢歌劇座)	30	水	
9	水		20	日	県総合体育大会 県陸上混成競歩(松任)	31	木	
10	木	サイエンスショー(①1年②2年③3年) 1年生グローバルコミュニケーション教室	21	月	県総合体育大会			
11	金	輪島市中学生の主張発表大会	22	火				



