



令和4年5月30日

渋谷区立松濤中学校

学校だより

世界へ松濤中生 Grow(自立) Respect(尊重) Create(創造)

集中力

校長 守原 智信

学習やさまざまな活動に取り組み成果を上げるために欠かせない力の一つとして「集中力」があります。年度初めの目標に「飽きっぽい性格なので集中力をつけて学力をつけたい」「部活動に集中して取り組み都大会に出場したい」など「集中(力)」という言葉を自分の目標の中に使う生徒はたくさんいます。

ある脳科学者は、人が物事に集中して取り組もうとするときに必要なのは、「集中力」という個人がもっている力ではなく、「集中できる環境をつくること」だと話していました。

例えば、テスト前に「さあ、勉強するぞ」と思っても、机上に物が散乱している状況や、テレビの音や人の声、あるいは屋外の騒音などが耳に入る状況では、どんな人でも集中することは難しくなります。逆に、視覚や聴覚を刺激する、勉強に関係のない物や事が無い環境をつくることができれば、誰でも集中することが可能になるということです。

現在、テレビのクイズ番組等に出演し、知識が豊富だと言われている京都大学出身の芸人さんは、学生時代、必ず机上の整理をして、眼から入ってくる勉強に関係のない情報をなくし、テレビや音の出るものはスイッチを切り、外からの音が気になる場合は、耳栓をして耳から入ってくる余計な情報をなくしてから勉強を始めたそうです。また、そのような勉強前のルーティンを習慣化することで、脳は勝手に「これから勉強が始まる」とスタンバイして、集中できる環境下に身を置くことで、勉強を

始めてから短時間で集中モードに入れたということでした。

先ほど、眼や耳から勉強に関係のない余計な情報が入ってこない環境について触れましたが、現代の中学生の場合、勉強に集中できる環境をつくるうえで重要なのは、携帯電話やスマートフォンを手の届く場所に置かない(勉強している部屋に置かない)ということです。携帯電話やスマートフォンが手元があれば、メールの受信音がなれば、どんなに意志が強い生徒でもメールを開いて見てしまうのが現実だと思います。もし、そのようなことが頻繁にあれば集中どころではないということは容易に想像できるのではないのでしょうか。

脳の話に戻りますが、勉強に集中していても途中でメールを開いて内容を確認し、返信を送るといった作業を行えば、その時間がわずか30秒程度であったとしても、脳が先ほどまで集中していた状態に戻るのに30分ほどかかるそうです。

6月7日(火)・8日(水)は前期中間考査です。考査に向けて多くの時間机に向かうことは大事なことです。そのうえでどれだけ集中して取り組むことができたかがより重要です。

中学生として、自分自身で勉強に集中することができる環境をつくるのが自立の意味でも大切です。そしてご家庭においても、お子様が集中して勉強できる環境をつくっているか見ていただき、アドバイスをしていただきたいと思います。

修学旅行・3年

5月20日（金）から2泊3日で3年生が修学旅行に行ってきました。新型コロナウイルス感染症の影響で、2年続けて修学旅行が実施できなかったため、松濤中学校として3年ぶりの修学旅行でした。

1日目は奈良公園での班行動を行い、東大寺の大仏殿から正倉院・二月堂・三月堂とまわり、興福寺国宝館を最後に見学しました。班ごとにボランティアのガイドさんについていただき、見どころだけでなく建築物の特徴や歴史的な背景について詳しく解説していただきました。



2日目は公共交通機関を利用して、一日京都市内の班行動を行いました。京都市は修学旅行生向けにSDGsの取組を紹介する活動をしており、班行動の行程中に企業等でSDGsに関してお話を聴いてくるミッションがあり、事前に学習してきたことを質問する、実際に観る等の活動をして学習を深めてきました。また夜は宿舎内で漆器の絵付け体験を行いました。



3日目はタクシーを利用して留学生と一緒に班行動を行いました。英語を活用する絶好の機会であり、日頃の学習の成果を発揮し、留学生の出身国のSDGsの取組についても聞き取ることができました。

今回の修学旅行を通して、時間を守り余裕をもって行動すること。自分の失敗や落ち度を素直に認めて気持ちと行動を改めること。

そして、学年集団の一員として、自分のことだけでなく全員がより良い方向に向かうために声をかけあうこと等、学習以外でも多くのことを学ぶことができ、松濤中学校



のトップリーダーとして一回り成長することができました。今回の経験を今後の学校生活に生かして行ってほしいと思います。

6月の予定

日	曜	学校行事等
1	水	小中連携の日
2	木	眼科検診 安全指導・点検日 都学力状況調査（2C）
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	全校朝礼 教育実習始
7	火	定期考査（社・理・国）
8	水	定期考査（数・英）QU 専門・中央委員会
9	木	SDGs（1年）
10	金	避難訓練 体力テスト（2～4）
11	土	土曜授業日 SAMS協議会 薬物乱用防止教室（3年）
12	日	
13	月	都学力状況調査（1A）
14	火	歯科検診（3年・2年AB）
15	水	職員会議
16	木	都学力状況調査（1BC）
17	金	認知症サポーター養成講座（1年）
18	土	クリーンキャンペーン
19	日	
20	月	生徒会朝礼
21	火	
22	水	校内研修会 脊柱側弯（2年） 2・3年 5カット
23	木	復習確認テスト（3年）
24	金	教育実習終
25	土	
26	日	大向地区防災キャラバン
27	月	指導課訪問 6カット
28	火	歯科検診（1年・2C）
29	水	セーフティ教室（1年）研修会
30	木	定期健康診断終