



心をつなぐ



今日から2月になりました！

昨日で1月が終わり、2年生の0学期も残すところあと約1ヶ月半となりました。2月には、皆さんが中学校に入学してどのくらい力がついたのかを測る学年末試験が予定されています。1学期と2学期は、中間試験に期末試験と、定期試験を受けるチャンスが2度ありましたが、3学期は学年末試験の1度のみとなります。しっかりと計画的に準備をして臨みましょう。

これにあたり、「行ってはいけない勉強方法（すぐに直すべき勉強習慣）」について話をしたいと思います。

普段の皆さんのフォーサイトを見ていると、「テレビを観ながら宿題をする」、「YouTubeで音楽を聞きながら勉強をする」という「ながら勉強」を行っている人が多くいます。この「ながら勉強」についてある文章を紹介します。（以下 「学びを結果に変えるアウトプット大全」 樺沢紫苑 著 より抜粋）

人間の脳は計り知れないポテンシャルを持っています。

ある研究によると、脳の記憶容量をコンピューターの理論で疑似的に算出したところ、約18テラバイトという数字が導かれました。「ウィキペディア」の情報総量は約1テラバイトですから、人間の脳はウィキペディア約18個分の情報を記憶することができると考えれば、実にすごい記憶力です。

一方で、人間の脳が同時に処理できる情報量はものすごく少ないことがわかっています。2個の情報を同時に処理しようとしただけで、脳の作業領域（ワーキングメモリ）は満杯になってしまいます。

これはいうなれば20年ほど前のパソコンのようです。ソフトを3つ同時に立ち上げると、パソコンの処理速度が猛烈に遅くなって、4つ目のソフトを立ち上げた瞬間にはフリーズする。そんなイメージです。

同時に複数のことをこなすことを「マルチタスク」といいます。例えば「仕事に関するメールを打ちながら、大切な得意先との電話連絡をする」、「企画書を作成しながら、部下からプロジェクトの進捗報告を聞く」などの行為です。先でも述べましたが、最近の脳科学研究では、人間の脳はマルチタスクができないことが明らかになっています。

たとえば「ながら勉強」。テレビを観ながら宿題をするという場合。この場合、「テレビを観る」と「宿題をする」という行為を同時進行しているわけではなく、すさまじいスピードで2つのタスク処理を切り替えているにすぎないのです。脳の中では「切り替え」を何度も行っているのに、脳に猛烈な負荷がかかるとともに、脳の処理能力も低下します。

ある研究では、マルチタスクによってひとつの課題に集中してあたれない場合、その課題を完了するのに時間が50パーセントも余分にかかることが分かりました。

またそれだけでなく、間違いをする率も、最大50パーセントも高くなりました。

これらのことから、「マルチタスク（ながら勉強）」は勉強や課題に取り組むうえで、ふさわしくないことが分かります。「勉強をするときにはテレビは消す」、「課題に取り組むときにはスマートフォンの電源を切る」など、学習へと向かう際のルールを考えてみてください。

学校生活の様子

先日は参観日へのご参加ありがとうございました。様子の共有をいたします。



保護者の皆様へ

本日より2月となり、1年生もあと約1ヶ月半で終了します。

生徒達も「あと数ヶ月で自分たちは先輩になるんだ」という思いを持ち、日々の勉強や部活動に取り組んでいます。我々教職員も残りの期間全力で生徒達と向き合っておりまいますので、お子様に関することでご不安な点やご心配な点等ございましたら、お気軽に学校までご一報ください。

2月行事予定

2月1日（水）	英検 IBA	2月20日（月）	学年末試験1日目
2月8日（水）	参観日 懇談会	2月21日（火）	学年末試験2日目
2月13日（月）	学年末試験発表	2月22日（水）	学年末試験3日目
2月15日（水）	心のふれあい相談日		

