深中だより ～UPEPONI～

No.18

令和８年 11月13日
大東市立深野中学校
校 長　飛地 龍治

学 校 教 育 目 標　『よく見つめ、よく考え、健康で実行力のある生徒の育成』
令和8年度テーマ　『自ら考え、周囲と協同して未来を拓くことができる生徒の育成』

校訓
知性 創造 練磨 友愛

授業を大切にするということ

脳の仕組みを知って、「勝ちパターン」を獲得せよ！ ～今から始める最強の学習法～

火曜日の全校集会で、**「何よりも授業を大切にしなさい」と生徒のみなさんに伝えました。**
生徒のみなさんにとって、授業に真剣に向かう姿勢こそが、自分の未来を拓く『鍵』になります。
さて、期末テストまで2週間となりました。2学期の成績を大きく左右するだけでなく、今年度（学年）の評価・評定を決めるといってもいいくらい重要なテストでもあります。

「勉強しないといけない…と思うけれど、何から始めればよいのだろう。」と感じている人もいるかもしれません。そこで、今回は脳の仕組みを知って効率よく学習する方法を紹介します。

ある研究者がいうには、**学力は…、**
①（言語）読む・聴く・話す力
②（論理）筋道を立てて考え抜く力
③（熱意）意欲・やる気
だそうです。



1　姿勢と表情からやる気を引き出す

姿勢を正すだけで、「やる気スイッチ」は自動でオンになります。「姿勢を正して、行動し始めると自然に「やる気」が出る」と脳にはプログラムされています。
行動することが「やる気」を引き出す第一歩なのです。
背筋を伸ばし、顔を上げ、正しい姿勢を維持し続けてみてください。脳は集中しやすい状態になります。
さらに、表情も大切です。人は「楽しいから笑顔になる」だけではありません。笑顔や前向きな表情をつくることで、気持ちも行動も前向きになることが知られています。
授業中も家庭学習でも、まずは姿勢を整えることから始めてみましょう。そして、正しい姿勢と前向きな表情で学習に向かう**習慣を身につけてほしい**と思います。



2　復習こそが最強の学習法



脳は、必要ではないと判断した情報は忘れるようにプログラムされています。**「これは必要だ」と判断した情報だけを残し、忘れていく仕組み**になっています。
だからこそ、学習した内容を繰り返し思い出し、何度も使うことです。脳は「これは重要な情報なんだ」と判断します。そして記憶は少しずつ強く、確かなものになっていきます。
特に、10代は心も体も…脳も大きく成長する時期です。使えば使うほど鍛えられていきます。学んだことを繰り返し、何度も見返したり、声に出して確認したりする**習慣を身につけてほしい**と思います。

3　適切な睡眠は学習の一部



ある研究者は、**「寝ることも学習の一部である」**と言っています。**脳には、学習した内容を整理し、記憶として定着させる時間が必要で、睡眠中にそれをします。**

寝ることは大切な学習の時間です。

特に、寝る前の2～3時間は「脳の黄金時間（記憶に残りやすい時間）」とも言われています。その日学んだことを少し振り返るだけでも効果があります。

「テスト前だからこそ規則正しい生活習慣で睡眠を大切にする」。そして、寝る前にその日の学習を振り返り、十分な睡眠をとる習慣を身につけてほしいと思います。

4　習慣を身につける

人は、新しい行動や習慣を身につけ、脳が無意識にできるようになるまでには、およそ3か月程度かかると言われています。つまり、**「授業を大切にする」「正しい姿勢」「復習を続ける」「規則正しい生活習慣（睡眠）」といった当たり前のことも、すぐには身につきません。**

だからこそ、早くから始めて、**自分のいい習慣を獲得するまで、粘り強く続けてほしいのです。**

長いと思うかもしれませんが、身につけば一生ものです。

3か月後は2月13日です。3年生のみなさんにとっては、2月10日に私立高校入試を迎えます。今から習慣づくりを始めても、定着する頃に入試本番を迎えているのです。

1･2年生のみなさんも、今の学年での学びや生活習慣は、自分の進路につながっています。3年生になってから頑張るのではなく、早い段階から積み重ねた人ほど大きく伸びることはいうまでもありません。

「もっと早く始めておけばよかった」と後悔しても時間は戻ってきません。しかし、「今日から始めてよかった」と思うことはできます。**まずは授業に本気で取り組むことです。**



これまで、生徒のみなさんが仲間に優しく接したり、一生懸命頑張ったり、困っている仲間を支えたりする姿など、よいところをたくさん見てきました。深中生にはもっと伸びる力があると思っています。

これからも深中生の成長する姿をたくさん見たいと思っています。

そのためには、**まず生徒のみなさんが、学校ですべきことは「真剣に授業（学習）に取り組むこと」です。**全員が校長賞・月間 M.V.S.をめざせる集団になれるように成長していきましょう。



発表！　校長賞『月間M.V.S.』（2学期　10月度）

10月度の校長賞月間 M.V.S.の発表です。これからも授業を大切にしていってくださいね。

