



# 清風

令和5年2月28日  
学校だより3月号  
羽村市立羽村第二中学校

## 「勉強の効果上げる方法」

校長 清水 大史

梅の蕾も膨らみ始め、春の訪れを感じさせます。3年生は都立一般入試、1・2年生は学年末考査を終えました。それぞれの生徒が、自分なりに真剣に学習に向き合いました。これから、今年度のまとめの時期を迎えます。2月の朝礼で生徒に向けたメッセージと1年生のスキー教室の様子を紹介します。

### 「朝礼講話 校長より」

3年生は受験が始まり、全校では学年末考査を迎えます。そこで、今日の朝礼は、勉強の効果上げる方法について、いくつか紹介したいと思います。皆さんも一緒に考えてみてください。

1「睡眠の質を高める」勉強したことは、寝ている間に脳内で整理されます。頑張って勉強した成果を出すためには、質の高い睡眠が欠かせないということになります。質の高い睡眠には7～9時間が必要で、夜10時～3時を睡眠時間に入れると、疲労の回復が高まります。さらに、寝る1～2時間前にスマホなどのデジタル機器を見ないことも、ぐっすり眠る秘訣で、睡眠の質を高めるとともに、脳の発達にも効果があるようです。

2「朝型の生活リズムをつくる」同じリズムをつくり実行することは、成功のための準備として、多く活用されている考え方です。同じ時間に起きて、同じ時間に食事やトイレ、同じ時間に家を出るといった感じです。帰ってからの食事・入浴・睡眠も同じです。平常心で安定した結果を出しやすくなることに繋がります。さらに、昼間のテストに脳をフル回転させるためには、朝型にすることがさらに効果的です。皆さんの場合は6時起床くらいになるでしょうか。

3「自分に合った勉強方法を見つける」学習にはそれぞれ適した時間帯があるようです。暗記は夜の時間帯、復習は朝の時間帯が効果的なようです。長くダラダラと遅くまで勉強するより、短めでも朝の時間を活用しながら、計画的に勉強をした方が、努力の成果が発揮しやすいことになります。勉強の効率を踏まえた上で、自分に合った計画や方法を見つけ、実行していきましょう。勉強の効果上げる方法は、他にも様々あると思います。皆さんが、自分らしい勉強方法について考えるきっかけになったら嬉しいです。応援しています。

### 「スキー教室の様子 江藤先生より」

2月7日（火）～2月8日（水）、山梨県の富士緑の休暇村でスキー教室を実施しました。1泊2日の初めての宿泊行事に向けて、学年全体が一丸となって、事前の学習に取り組みました。当日の実技講習、宿舎の生活は、共通の目標を達成しようという「意欲」と「支え合い」の気持ちに満ちていました。努力したこと、改善点も含めて、仲間とともに多くを学び、本当の意味で楽しかったスキー教室となりました。今後の成長を後押しする力になるでしょう。

## <3月の学校行事について>

### ● 音楽会 3月10日(金)

3年ぶりに、「プリモホールゆとろぎ」にて実施します。参観者は、座席数及び感染症対策の観点から、学年ごとの入替制とし、保護者は各家庭1名とさせていただきます。当日は、「入場証」を忘れずにお持ちください。

### ● 卒業証書授与式 3月17日(金)

参加者は、卒業生、在校生代表生徒(生徒会役員)、保護者となります。来賓は、学校評議員等一部の方のみとなります。また、「学事報告」の「教科・部活動等の記録」については、今後、「学校だより」に掲載いたします。ご了承ください。

## 音楽会練習

いよいよ10日後に迫った音楽会。これまで2年間以上、歌唱指導の授業がなかったため、生徒は歌うことに抵抗感を感じています。今後、各クラスの実行委員が中心となり、どう気持ちを高めていくかが鍵となります。当日は、保護者の皆様の暖かな拍手で、生徒を励ましていただければと思います。



## 1 学年スキー移動教室

中学校初めての宿泊移動教室を実施しました。感染症対策や費用面などから、年度当初の予定を変更し、富士緑の休暇村にて1泊2日で行いました。多くの生徒にとって初めてのスキーでしたが、インストラクターの指導を受けながら、だんだんと上達していき、最後には、スキー場内を楽しく滑ることができるようになりました。一生懸命頑張った生徒には、帰途の車内で、サプライズのおみやげが渡されました。



**今後の予定 ※給食費口座振替日は、3月6日(月)です。前日までに残高のご確認をお願いいたします。**

3/ 1(水) 都立入試一次発表

3/ 6(月) 生徒朝礼、安全指導週間

3/ 7(火) 一斉専門委員会

3/10(金) 音楽会

3/13(月) 1,2年保護者会

3/14(火) 卒業式予行 3年給食終

3/15(水) 3年避難訓練 1,2年給食終

3/17(金) 第50回卒業証書授与式 1,2年自宅学習日

3/23(木) 大掃除

3/24(金) 修了式、避難訓練

令和5年度当初の予定

4/6(木) 始業式

4/7(金) 入学式 ※2,3年生は自宅学習日

4/13(木) 14:30 2, 3年保護者会

4/14(金) 14:30 1年保護者会

5/1 (月) 15:00 部活動保護者会