

東住吉中学校 校長室だより

令和4年度 No.21

# ひまわり



令和4年10月11日(火)

## 勉強の秋

春は花 夏ほどとぎす 秋は月 冬雪さて冷しかりけり  
(道元禪師)



日本には四季があり、私たちは季節ごとの趣を楽しむことができます。本校では、まもなく正門脇の金木犀(きんもくせい)が甘い香りを漂わせるでしょう。特別支援教室裏の花壇では、さつま芋の収穫時期となりました。これから秋が深まっていきます。季節の移ろいを味わいたいものです。

この時期になると「～の秋」という言葉が聞かれるようになります。皆さんにとって、頭に浮かぶ「～」は何でしょうか。「食欲」「芸術」「スポーツ」など、さまざまな秋があることでしょう。中には「勉強の秋」だという人もいるかもしれませんね。暑くもなし寒くもなし、勉強にはもってこいの季節です。

ところで、効果的な勉強方法とはどのようなものだと思いますか。教科教育学・化学教育が専門で、立命館大学で教授をされていた馬路英和(まいひでかず)先生からうかがった勉強の秘訣を伝えます。内容は次の4つです。

### 1 生活のリズムを整える

人の体には、朝に目覚めて昼に活動し、夜に休息するというリズムが生まれた時からプログラムされています。そのリズムを崩さないことです。とりわけ、睡眠時間を十分にとり、早朝から学習に取り組むことは大きな効果があります。

### 2 学習は学校で完結させる

いくら塾などで頑張っても、学校の授業がおろそかになっていては実力はつきません。学校の授業を頑張るからこそ、塾などの学習も生きてくるのです。授業に全集中。授業で分からぬところは、その日のうちに先生に質問することです。

### 3 予習より復習

その日の学習を、その日のうちに復習。そうすることで、学習内容が効果的に定着します。予習は時間的余裕があれば取り組んでみましょう。

### 4 よく学びよく遊べ

生活にはメリハリが大切。人間の脳は、緊張しっぱなしではその力を発揮できません。勉強もしっかり頑張るが、興味あることや楽しいことにも精一杯取り組むからこそ、学習効果があがるのであります。

なんだ、当たり前のことはばかりじゃないか、と思う人もいることでしょう。しかし、当たり前のことに徹底して取り組むからこそ自分を高めることができます。道徳を加えた10教科について、あらためて学習方法を見直してみましょう。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。



# 月のあかり



これまで、多くの月の写真を撮影してきました。月は、毎回違った表情を見せてくれます。

また、月のあかりには不思議な魅力があります。夜空に浮かぶ月を見ていると、吸い込まれそうになるとともに、なぜか心が落ち着きます。

写真上：全体像

写真左：右側地平線にクレーター多数

撮影地 堺市南部

撮影日 2022. 9. 11

(「中秋の名月」の次の日)