



薩摩川内市立水引中学校「学校だより」

みずひき

〒899-1921 鹿児島県薩摩川内市水引町7602番地1

TEL:0996-26-2104 FAX:0996-26-3908

10月号

令和5年10月23日発行



水引中ホームページ・ブログのQRコード↑

高めようスポーツの秋、記憶の秋

校長 日高 正人

かごしま国体が、郷土勢の好成績のうちに終わりました。郷土の選手の皆さんの活躍に、心躍らせた人も多かったことと思います。中学校も地区の新人戦が始まり、先輩方に続けとばかりに活気付いているところです。

さて、運動選手のインタビューをテレビや新聞で見ると、一流の選手ほど、受け答えが洗練されていて、「この人、頭良いなあ。」と感じることがあります。この場合、学力、学校の成績が良いという意味ではなく、頭の回転の良さということです。スポーツには、集中力、忍耐力、判断力、チーム内外でのコミユカ、相手への礼儀、体力配分を考える方略、勝つための条件を考える戦略、戦術など、いずれも頭をよくする要素がたくさんあります。また、小さなころから体を動かしていると、脳の基礎となる感覚を鍛え、育むことができます。体全体を使った粗大運動、手先の細かな作業をする微細運動等、運動は、脳を鍛える土台のようなものだと言えます。

ところで、以前ほど、知識を暗記する学習は多くありませんが、対話的で深い学びを進める現在の学習指導要領でも、基礎的な用語や公式など最低限覚えていないといけなものはあります。そこで、学習や仕事、日常生活にも生かせる記憶力を伸ばす方法について述べたいと思います。

記憶は、簡単に分けると保たれる時間によって「短期記憶」、「中期記憶」、「長期記憶」に分けられます。脳生理学的には、感覚器官から入力された情報は、大脳新皮質に送られ、分析され、海馬に送られて一時的に蓄えられる「短期記憶」となります。

「短期記憶」は、10～15秒、長くて60秒の保持しかできないもので、時間にして7秒程度、数字では7桁前後まで(マジックナンバー7といわれます)という限界がありますが、一時的に保持する作業台といえます。この作業台の記憶を操作して文章を読んだり、計算したりする認知処理を「作業記憶」(ワーキングメモリ)といいます。一夜漬けの勉強が得意な人は、この作業記憶がいい人で、訓練すると取り扱える量が増えます。

次に、「中期記憶(近時記憶)」は、数分から数日、数か月程度保持できるといわれています。短期記憶の際に、同時にまとまりのある内容として憶えなければいけない情報は、「記憶回路」と呼ばれる神経細胞に送られます。これが数日間保持され「中期記憶」になります。

さらに、「長期記憶」は、「中期記憶」になったものが、大脳新皮質に送られて、消えにくい記憶である「長期記憶」になります。長期記憶が増えると、過去の経験から多様な情報を引き出し、失敗しない方法や、別視点の発想方法などを生み出す力になります。学習だけでなく、仕事にも大いに役立つことになることでしょう。

大事なことは、「短期記憶」を使って得た情報を「中期記憶」へ定着させ、頭の中の引き出しともいえる「長期記憶」に移すことを効率的にできることが、記憶力を高める方法になります。

右枠に「記憶力を伸ばす10の方法」『医師のつくった「頭のよさ」テスト認知特性から見た6つのパターン』本田真美 2012年光文社より引用、改変を参考に、記憶力を伸ばし、仕事や学習、運動に生かしてみませんか。先月号の脳を活性化する『太陽の光を浴びる』、『十分な睡眠』、『規則正しい食事』など、生活改善を行うことで、さらに効果は高まります。

1 脳を老化させない

常に新しいことにチャレンジする。
(覚える、思い出す、感動する、考える)
有酸素運動をしてから覚える(脳の活性化)

2 30分後にもう一度覚える

アラームをセットしてもう一度思い出す。(短期記憶から中期記憶へ)
数週間後にもう一度復習して、長期記憶へ(忘れにくくなる)

3 繰り返し覚え、思い出す

繰り返される記憶は、忘れにくくなる。

4 理解して覚える

「なるほど-」と納得して理屈で覚えたことは、長期記憶として忘れにくくなる。

5 関連付けて覚える

語呂合わせのように、ほかの情報と関連付けると忘れにくくなる。

6 衝撃的に覚える

鮮烈な記憶は脳の海馬が記憶に残す。「30分後にもう一度覚える」、「繰り返し覚え、繰り返し」を意識すると同じ効果があります。
視覚優位な人は、視覚情報が記憶しやすい。

7 「7」を意識して覚える

人の記憶は、7秒間のものは覚えられ
数字は7桁まで (記憶の7の壁を意識して)

8 「好きだ」と思って覚える

ポジティブな感情が、脳のドーパミン量を増やして、記憶を活性化させる。

9 ほかの感覚と一緒に覚える

目や耳などの器官を同時に使う。
耳で聞くだけでなく、紙に書いたり声に出したりする。

10 運動機能と一緒に覚える

声に出して覚える、書きながら覚えるなど運動記憶を活用する。

第 77 期生徒会役員決定

【生徒会本部役員】

生徒会長：野間口大和さん

副会長：薬師寺莉央さん

書記・会計：山本昊さん

【生徒会専門部役員】

学習部 部長：小倉世奈さん 副：内山小春さん

文化部 部長：石牟禮拓豊さん 副：貞形逢樺さん

生活部 部長：鮫島姫歌さん 副：濱田惺大さん

保体部 部長：小濱田彩さん 副：中島鍊臣さん

水引中学校の更なる発展のために尽力して
くれることだと思います。期待しています！

おめでとうございます

- 川薩連盟旗中学校秋季ソフトテニス大会
中学生男子の部 第3位
- 県児童生徒作文コンクール
地区特選 桐原風凜さん
市特選 中島鍊臣さん 山本昊さん
- 薩摩川内市理科作品審査会
特選 白石匠さん

「かごしまの教育」県民週間

11月1日（水）～7日（火）は『地域が育む
「かごしまの教育」県民週間』です。ぜひ、水
引中学校にいらして、生徒の頑張っている様
子をご覧ください。

【水引中学校自由参観週間】

11月1日（水、2日（木）、7日（火）
午前中1校時から4校時までの学校を開放い
たします。

【水引中校区総合文化祭】

11月3日（金） 8:50～（午前中開催）

※水引小学校で行います。

県民週間啓発ポスター



3年 濱田紗季さん 作



3年 橋口華乃さん 作



1年 奥松美織さん 作



3年 桐原風凜さん 作

県民週間啓発標語

見に来てね
笑顔いっぱい
楽しい授業
三年 福永 海優さん

引き渡し訓練

10月14（土）に水引小学校と合同で、地震
による避難訓練及び原子力発電所の災害を想
定した引き渡し訓練を行いました。日本は地
震大国なので、いざというときのために備え
ておく必要があります。

保護者の皆様のお陰で、スムーズな引き渡
しを行うことができました。ご協力ありがと
うございました。引き渡し訓練で何かお気付
きの点がありましたら、ご連絡ください。



薩摩川内元気塾

10月14日（土）1、2校時に薩摩川内元気
塾がありました。講師に川内高校出身の松永
信也さんをお迎えして「風になってください」
という演題でお話をうかがいました。松永さ
んは、生まれながらの病気のため20年前に光
を失い、全盲となりました。松永さんの経験
を通しての、障害を持った方への接し方、言葉
掛けの仕方等についてのお話は、子供たちの
これからの人生に大いに役立つと思います。



日	曜	11月の行事予定
1	水	地域が育む「かごしまの教育」県民週間（～7日） 生徒会引継総会
3	金	第10回水引校区総合文化祭 第4回学校運営協議会
8	水	仲良し音楽会（2年、国際交流センター）
9	木	3年 学期末学級 PTA
10	金	2年 福祉体験（はまかぜ園）
11	土	2年 普通救命講習
12	日	PTA バザー
14	火	1年 食の指導
15	水	3年 三者面談（～22日）
16	木	1、2年教育相談（～22日） コンテンプラリーダンス
27	月	2学期末テスト（～29日）
29	水	PTA 総務部会