



# あこう

【R5学校だより 2月号】  
令和6年2月21日発行  
西之表市立榕城小学校  
Tel 0997-22-0010  
Fax 0997-22-2335

3月 弥生

草木がいよいよ生い茂る月という意味。他にも「花月」、「花見月」という呼び方もあります。

## 脳に効果的な学習法とは・・・

2月2日(金)に令和5年度西之表市小中学校人材育成事業が小学5・6年生を対象に市民文化ホールで行われました。演題は、「脳からみた学び」で、講師は、東京大学薬学部教授の池谷裕二先生でした。受講した本校の5・6年生もとても熱心に話を聞いていました。池谷先生は、脳科学者で、脳の仕組みについて研究し、東大薬学部の大学生に専門的な講座を行っています。今回は、初めて種子島に来島され、小学生にお話をするのも初めてということでしたが、脳の仕組みや効果的な学習の仕方など、とても丁寧に分かりやすくお話しされました。その中で池谷先生から紹介された6つの効果的な学習法を紹介します。

### 【6つの効果的な学習法】※脳科学からみた池谷先生おすすめの学習法

- ① **睡眠を大切にする。(睡眠中、脳は情報(学んだ事)の整理・整頓をしている)**  
学習→睡眠→学習→睡眠を繰り返すことが大切。その日学んだことを寝る前(1時間前)に復習すると学習効果はかなり上がる。毎日コツコツと分散して勉強しよう。
- ② **毎日同じ時間に起きて勉強して寝る。このリズムを崩さない。**  
毎日少しずつ勉強する。学習したことは、必ずその日のうちに復習することが大切。朝、目覚めた時、脳も活発ではない。行動することで脳は活性化されるので、朝のやる気がないときは、まずは体を動かすことを心がけるとよい。
- ③ **休憩をちゃんと挟む。ずっと勉強し続けられない。(だらだら勉強は効果なし)**  
ルーチン化は認知機能の効果を上げる。ルーチン化することでめんどくささがなくなる。ルーチン化するためには、平均で2か月かかる。
- ④ **勉強する場所を時々変える。(気分転換できるし脳にもよい)**  
脳の記憶の製造工場とも言われる海馬は、場所に敏感である。勉強机で学習したり、床で学習したりするなど、学習の場所や位置を変えることで学習効果が高まる。
- ⑤ **【重要】テストを勉強に取り入れる。**  
「覚える勉強」も大切だが、それ以上に「思い出す勉強」の方が学習効果を高める。よって、復習をしたり、問題集を解いたりして学んだことを思い出す学習をする。
- ⑥ **【重要】勉強中もよい姿勢で勉強する。**  
姿勢は、脳に与える影響が強い。よい姿勢で学習することで、学習効果も高まり、精神的にも肉体的にもよい影響を及ぼす。学校では、前のめりになる聞き方がよい。

【校長の受講メモより】

この他にも池谷先生は、「小学生は、机に向かって勉強をすることも大事だが、様々な体験活動を自分から進んですることこそ、自分の学びを活性化させ、脳にもいい刺激になり、大人になってからの学びの成長も期待できる。」と話されました。また、「やる気は、最初から出てくるのではなく、行動を通して湧き上がってくるもので、まずは行動すること。そして行動をルーチン化(習慣化)することが大切である。」と述べられました。これは、まさに「規則正しい生活」で、勉強は時間の量ではなく質であること(だらだら勉強ではなく、時間を決めて集中して取り組むこと)を強調されていました。講演会の最後に質問の時間がありました。本校の児童も進んで池谷先生に自分の問いを質問していました。また、最後に、6年1組の後藤廉人君が、受講者全員を代表してお礼の言葉を述べてくれました。講話で学んだことやこれから取り組んでいきたいことなど、とても堂々とした態度でした。



この他にも池谷先生は、「小学生は、机に向かって勉強をすることも大事だが、様々な体験活動を自分から進んですることこそ、自分の学びを活性化させ、脳にもいい刺激になり、大人になってからの学びの成長も期待できる。」と話されました。また、「やる気は、最初から出てくるのではなく、行動を通して湧き上がってくるもので、まずは行動すること。そして行動をルーチン化(習慣化)することが大切である。」と述べられました。これは、まさに「規則正しい生活」で、勉強は時間の量ではなく質であること(だらだら勉強ではなく、時間を決めて集中して取り組むこと)を強調されていました。講演会の最後に質問の時間がありました。本校の児童も進んで池谷先生に自分の問いを質問していました。また、最後に、6年1組の後藤廉人君が、受講者全員を代表してお礼の言葉を述べてくれました。講話で学んだことやこれから取り組んでいきたいことなど、とても堂々とした態度でした。

## 10才おめでとう！ 10才を祝う会（4年）

2月10日（土）に、10才を祝う会が行われました。4年生児童が保護者の方々に感謝の思いを伝えるとともに、将来の夢について力強く発表しました。また、すばらしい合唱や合奏の発表もあり、様々な面で成長した姿に感動しました。



## 委員会活動ウォークラリーを行いました

2月1日（木）に、「委員会活動ウォークラリー」が行われました。それぞれの委員会が用意したクイズやゲームなどを楽しみながら、委員会の活動を知る良い機会になりました。どの委員会も、この日に向けての準備や練習の成果を十分に発揮して、主体的に活動する姿が見られました。上学年が下学年に優しく接し、榕城っ子の笑顔がたくさん見られる、とても楽しい時間になりました。



## ヤクタネゴヨウ学習会【5・6年生】

1月30日（火）に、ヤクタネゴヨウ学習会が行われました。森林保全に関わる専門家の方から、種子島と屋久島にしか自生していない五葉松について詳しく教えていただきました。故郷の貴重な自然を守ろうとする意識を高める良い機会になりました。



## 新1年生入学説明会

2月7日（水）に、新1年生入学説明会が行われました。今年度は3年ぶりに1年生と新1年生との交流の時間があり、新1年生のために頑張る1年生の姿が見られ、頼もしく感じました。4月には立派な2年生として、新1年生を優しく迎えてくれると思います。



## 種子島地区防犯協会による見守り活動

2月6日（火）に、種子島地区防犯協会の皆様から、下校時の見守り活動に来ていただきました。「いかのおすし」について書かれたポケットティッシュをいただき、防犯についてのお話をいただきました。自分の命は自分でしっかり守れるように、「いかのおすし」を忘れずに行動していきたいですね。ご家庭でも話題にしてください。



## 学校関係者評価委員会

2月13日（火）に、第3回学校関係者評価委員会を行い、授業参観、施設参観をしていただきました。また、学校の取組の現状と課題についての説明と質疑応答を行いました。貴重なご意見をいただきました。ありがとうございます。



## 九州電力・KDSの皆さんによる伐採作業

2月3日（土）に、九州電力とKDS（鹿児島電気サービス）の皆さんが校内の木の伐採をしてくださいました。高所作業車を使って、育ちすぎた枝や、枯れた枝を切り落としてくださいました。安全で、すっきりと気持ちの良い環境のもとで過ごすことができます。ありがとうございました。



## 「学校における教育の情報化研究公開

2月16日（金）に、鹿児島県教育委員会指定「学校における教育の情報化」研究公開を行いました。オンライン視聴も含め、県内各地から79名の参加者がありました。「学習を自分との関わりで考え、自ら学ぶ子供の育成 ～地域素材の教材化とICTを活用した授業づくり～」をテーマに、これまでの研究について発表し、2年生活科、3年体育科、5年社会科の授業を公開しました。今後もより良い授業づくりを目指して、研究を深めていきます。



## 3月の主な行事予定

- 1日（金）お別れ遠足 6年生を送る会
- 3日（日）第3回PTA愛校作業
- 4日（月）感謝の気持ちを伝える会
- 12日（火）種子島中学校卒業式 こころの劇場(6年)
- 14日（木）卒業式予行
- 20日（水）春分の日
- 21日（木）卒業式準備(5年) ※1～4年給食後下校
- 22日（金）第140回卒業式
- 25日（月）修了式 辞任式

## 令和6年度4月の主な行事予定

- 5日（金）入学式準備 ※新6年生登校
- 8日（月）新任式 始業式 入学式
- 9日（火）いじめ問題を考える週間（～12日）
- 10日（水）知能検査(2・4・6年)
- 11日（木）こすもす・ひまわり・たんぼぼ・なのはな学級入学・進級を祝う会  
学級PTA・学年PTA ※給食あり4校時
- 12日（金）NRT学力検査(国・理)1年生給食開始
- 15日（月）NRT学力検査(社・算)
- 16日（火）保護者面談
- 17日（水）保護者面談
- 18日（木）保護者面談 全国学力学習状況調査(6年)
- 19日（金）保護者面談 避難訓練(地震・火災)
- 24日（水）保護者面談
- 25日（木）保護者面談
- 26日（金）一日遠足(全学年)
- 29日（月）昭和の日
- 30日（火）保護者面談



※ 予定ですので、変更することがあります。