

## 効率的に学習に取り組もう！！

校長 渋谷 俊昌

5月27日(土)に実施いたしました令和5年度運動会(体育成果表会)では、種目を限定しての開催とはなりましたが、4年ぶりに全校生徒で行うことができました。保護者の皆様やご来賓の方々にも制限なしで参観をいただきました。多くの保護者の方にご参加いただき、校庭で譲り合っただけの参観にご協力もいただき、感謝申し上げます。また限られた種目の発表となりましたが、生徒は今年度に入っての初めての全校行事ということで、一所懸命に取り組んでいる様子が見られ、また、全校生徒で創る運動会に生き生きとした喜びの表情がみてとれました。まさしくスローガン「巻き起こせ六色旋風～復活と新時代～」のもと、両国中に6色の風が巻き起こり新たな運動会が創造されたと思います。



さて、6月に入りましたが、6月15日(木)と16日(金)で前期中間考査が実施されます。すでに学習計画表が配布され、計画的に学習に取り組むように各学年で指導されていると思いますが、運動会後、気持ちを切り替え主体的に学習に取り組んでくれたらと思います。そのとき、効率的に学習することも心掛けてもらえたらと考えます。前号の学校だよりで「ポモドーロテクニック」(25分学習+5分休憩を1セットにして2セット続けたら長め(15分~30分)の休憩をとる。)という方法を紹介しましたが、今回はさらに2つ効率的な学習のための方法を以下に記載します。参考にしてもらえたらと思います。



### 1 「分散学習」をする

同じ時間学習をしても、その密度によって効果はまったく違うものになるといわれています。集中して一挙に学習する形態を「集中学習」、ある程度時間を分けて少しずつ学習する形態を「分散学習」とよぶことがあります。これに関わる学習の実験をしたところ、「集中学習」と「分散学習」で単語を記憶させる学習において、学習後すぐのテストでは成績はほぼ同じでしたが、翌日に再テストをしてみると、明らかに「分散学習」をしたグループの方が成績がよいという結果となったといえます。このことから「集中学習」いいかえると詰め込み学習は忘れやすいということが分かりました。つまり、毎日、少しずつ計画的に勉強する方が、明らかに効率的に記憶されるということです。

### 2 「すきま時間」の活用

日常生活の中には「すきま時間」があります。細切れの時間を活用して、こまめに勉強時間を確保します。電車やバスの待ち時間、人との待ち合わせ時間などの「すきま時間」を集めると、30分~1時間の勉強時間を確保できる場合があるかもしれません。英単語を記憶するなら、5分間に10個の単語を記憶することも可能でしょう。また、「すきま時間」には中だるみの時間が存在しません。連続した1時間よりも、「すきま時間」を集めた1時間の方が、集中力も高まって効率よく勉強できるはずで、そのために、バッグに単語帳や学習する書籍などを入れて持ち歩くと、「すきま時間」の活用ができます。たとえ5分間の「すきま時間」でも、うまく活用してみましょ。

第76回墨田区民体育（バスケットボール）

第3位 男子バスケットボール部、ベストプレイヤー賞

令和5年度墨田区バレーボール春季交流会

優勝 男子バレーボール部、優勝 女子バレーボール部

第76回墨田区民体育（バレーボール）

優勝 女子バレーボール部

## ●●● 第1学年 野外体験学習 ●●●

5月11日（木）～12日（金）に野外体験の移動教室に行ってきました。天候に恵まれた中、普段とは違う自然に身を置き、仲間と共に楽しい時間を過ごすことができました。2日目の富士サファリパークでは、間近で見られる動物の迫力や息づかいに驚きや歓声が上がっていました。この2日間で学んだ経験を、今後の生活に生かしながら成長してくれることを期待しています。（文責 高橋）

## ●●● 第3学年 修学旅行 ●●●

5月18日（木）～20日（土）で中学校生活3年間の集大成となる2泊3日の修学旅行に行ってきました。2年生で準備委員、3年生で実行委員を発足し、きまり決めなど修学旅行に向けた様々な取組を生徒たちが主体的に行ってきました。3日間を通じて生徒たちに笑顔が溢れ、解散式では実行委員長の太田君の感動的なスピーチもあり、とても素晴らしい3日間になりました。（文責 瀬倉）



薬師寺での法話



東大寺にて



宿舎での夕食

## ●●● 運動会 ●●●

5月27日（土）朝から暑さが心配になるくらいの晴天の下、4年ぶりに全校が揃った運動会が行われました。生徒も教職員も初めての事ばかりで、手探り状態でスタートした運動会練習ですが、本番当日は両中生の一生懸命さや元気の良さを十分に見せられた良い運動会になりました。応援して下さった保護者や地域の皆様に大変感謝しております。ありがとうございました。

（文責 杉村）



運動会スローガン



開会式 選手宣誓



3年生 学年種目のようす

### 6月の主な行事

日	曜	行事
1	木	安全指導 眼科健診
2	金	英検
3	土	
4	日	
5	月	全校朝礼 両中アカデミー
6	火	プール前健診 専門委員会
7	水	両中アカデミー
8	木	中央委員会 都学力調査(2年)
9	金	漢検
10	土	
11	日	
12	月	生徒会朝礼 両中アカデミー
13	火	
14	水	両中アカデミー
15	木	前期中間調査(給食なし)
16	金	前期中間調査
17	土	
18	日	
19	月	両中アカデミー
20	火	避難訓練 都学力調査(1年) 領域診断テスト(3年)
21	水	歯科健診 両中アカデミー
22	木	生徒総会
23	金	学校公開
24	土	土曜授業 道徳授業地区公開講座
25	日	
26	月	両中アカデミー
27	火	
28	水	区中研一斉授業研究 ④カット
29	木	交通安全教室(2年)
30	金	④カット



学校ホームページ  
二次元コード