

絆~Kizuna~

西東京市立ひばりが丘中学校
第1学年通信
令和3年11月12日(金)
第16号

行事っていいな…

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、昨年度以来、これまで1年半もの間、ありとあらゆる行事が中止、もしくは延期となっていました。そのような中、先日川越校外学習が実施されました。当日は途中やや雨に降られたり、道に迷ったり、帰りの電車の乗り換えを間違えて西所沢まで行ってしまった班があったりと、細かいハプニングはありましたが、大きな事故もなく無事に終了することができました。道端でみんなで地図を真剣に見ている姿、菓子屋横丁で楽しそうに買い物をしている姿、学校とは一味違う笑顔を見せている姿を見て、「やっぱり、行事っていいな」としみじみと感じた一日でした。終了後にアンケートを取りましたが、不要物の持ち込みなどの意図的な違反がなかったことがなによりもよかったと思っています。おそらく、この校外学習は実行委員が時間をかけて準備をしてきた行事であり、みんなで作り上げてきた行事であるということをしっかりと理解して、「自分が壊すわけにはいかない」、そんな風を感じてくれたからこそその結果なのだと思います。1年生としての集団のまとまりを十分に感じられる行事となりました。次はいよいよスキー教室に向けての準備が始まります。小学校時代に宿泊行事を経験できなかった君たちにとっては楽しみでもあり、高いハードルでもあります。力を合わせ、さらに集団の力を高めていきましょう。

【 當麻 】

川越校外学習 事後学習「川越コラージュマップ」

新型コロナウイルス感染症の感染状況が落ち着き、10月27日(水)に念願であった川越校外学習に行くことができました。事後学習では、自分たちの班が見学してきた場所について、当日撮影した写真などを活用しながら、その場所の魅力や実際に見学しないとわからないことや感じたことなどを、ルートマップ形式でまとめました。それぞれの班で見る人に魅力が伝わる工夫をしながら作成していました。



学年の先生のつづやき

～今週は長谷川先生より～

期末考査前ということもあり、みなさん最近には特に家庭学習に励んでいると思います（もちろん、定期試験前ではなくても、学習には力を入れていますよね！）。そんなみなさんに、集中力と効率性を高める勉強法・時間管理法の、「ポモドーロ・テクニック」を紹介します。

「ポモドーロ」とは、イタリア語で「トマト」のことで、このテクニックの発案者であるフランチェスコ・シリロという方が、愛用していたトマト型のキッチンタイマーを使ったことから、「ポモドーロ・テクニック」といいます。

<方法>

- 「25分の学習+5分の休憩」を1セット(1ポモドーロ)として、4セット(4ポモドーロ)行ったら、30分の長めの休憩をとり、これを繰り返す。
- 25分をタイマーで正確に測り、タイマーが鳴ったら学習が途中で必ず中断して休憩に入る。⇒集中力を維持させるとともに、学習時間や学習量を正確に見積もるため。

<ポイント>

- 25分をタイマーで正確に測り、タイマーが鳴ったら学習が途中で必ず中断して休憩に入る。
- 取り組む学習はなるべく細かく分け、リスト化する（例「数学の問題集 p.25」など）。それを25分の中で複数行う（例「数学の問題集 p.25」と「数学の問題集 p.26」を25分で行う）。
- 休憩時間は学習をせず、リラックスする（深呼吸したりストレッチしたり、飲み物を飲んだりする）。
- 学習中や休憩中に「やらないこと」を決めておく（例「動画やSNSを見ない」など）。

私も集中して作業をするときに実践しています。メリハリがついて、作業がはかどるなど実感しています。ぜひ試してみてください。

<来週の予定>

日	曜	給食	1	2	3	4	5	6	学校行事等
15	月	なし	○	社テ	音テ	美テ	—	—	定期考査1日目
16	火	なし	○	数テ	国テ	技家テ	—	—	定期考査2日目
17	水	○	○	理テ	英テ	保体テ	—	—	定期考査3日目、職員会議
18	木	○	○	○	○	○	○	○	
19	金	○	○	○	○	○	○	総	11月避難訓練
20	土								

11/15(月)～ 後期委員会活動開始

12日(金)の第一回一斉委員会で活動内容等の確認をし、15(月)から活動がスタートします。特に当番活動は、活動日時や何をしなければいけないかなどをよく確認し、忘れず取り組めるようにしましょう。

15(月)～17(水) 2学期末考査

※17(水)の午後から放課後の活動(部活動・委員会等)が再開します。
活動予定・持ち物などを確認しておきましょう。

17(金) ⑥総合⇒道徳「寿楽号に乗って」

当時、中学一年生の作者が老人ホームでボランティア活動を行ったお話を読み、ボランティア活動や社会参画について考えます。

11月避難訓練

10月には新校舎で初めて地震を想定しての避難訓練を行い、初期動作から校庭への避難を行いました。避難訓練で大切なことは、実際に地震等が起こったときをイメージして、真剣味を持って取り組むこと。そして、自分と仲間の「いのち」を守るための訓練であるということを理解して取り組むことです。1回1回を大切に組み立てていきましょう。