



# 小笠原村立小笠原中学校 学校だより

令和7年10月31日 第7号

小笠原村立小笠原中学校  
校長 武内 亮

学校ホームページ

<https://www.ogachu.ogasawara.ed.jp>



学校フェイスブック

<https://www.facebook.com/ogasawara.jhs>



## 記憶を定着させ良い結果を導き出すために… 一方で、学校って…??

校長 武内 亮

本校では10月・11月と定期考査が続きます。もちろん、学校では考査の点数だけで評価しているわけではありません。日頃からの授業への取り組み、課題の提出状況、運動や芸術・生活の技能などをまとめて評価しています。でも考査というと、どうしてもとれた点数が気になるのは、ある意味当たり前です。11月の期末考査では1日にまとめて9教科の考査をするわけではないので、翌日に考査のある3教科だけを勉強する（いわゆる一夜漬け）という対策方法もあるにはあり、学習時間が長いかどうかで勉強したことに満足し、長ければ勉強をしている、と判断しがちです。私も親としては、子が机に向かっている時間は確かに判断材料の一つです…。

しかし、ドイツの心理学者であるエビングハウスの忘却曲線によると、復習をしないと20分後には42%、1日後には74%忘れてしまうことが判明しています。昔、時間をかけて一生懸命勉強したはずの英語や数学が私にしっかりと身につけていないのは、ある意味当たり前、なのかもしれません。

せっかく勉強しても忘れてしまう…という人にとって、良い方法はないのか…。ちょっと学校だよりの場を借りて、「記憶」のメカニズムを考えた効果的なアプローチと、良い結果を導き出す方法を書いてみれば、生徒の皆さんにも読んでもらえるかも…と思い、まとめてみることにしました。

例えば1日に家庭学習を3時間程度する（中学2・3年生の試験前ではない時期の標準的な学習時間と言われています）として、効率を考えたら、次のような方法がとれます。

### ①就寝前90分間程度で知識を習得します。（記憶した直後に眠り、脳の海馬で知識の整理と一時保存）

※この時の学習配分は、インプット3：アウトプット7を意識すると良いそうです。

インプットは「教科書や参考書を読むなど受動的な学習をすること」、アウトプットは「覚えた知識を使ってテストや問題を解くことや、他の人に話したり説明したりするという能動的な学習をすること」となります。

記憶の「入り口」と、記憶の「出口」を行き来することで「この記憶はよく使う」と脳に認識され、必要な記憶が整理され定着しやすくなるのだそうです。

### ②6～7時間の睡眠時間を確保する（レム睡眠中に脳内に新しい神経ニューロンができ、記憶の固定化の（長期記憶に変化する）ための重要な働きをする）

※睡眠時間を削ってしまうとせっかく習得した記憶が整理できず、忘れやすくなってしまいます。

徹夜で覚えた知識が定着しないのは、習得した情報を整理する時間を削っているからとのこと。

### ③起床後2時間程度の間に復習を行う（明るくなった空をみると、ブルーライトを浴び、脳内のセロトニン《記憶力・集中力アップの鍵》が分泌されやすい→覚醒度が向上し、集中できるゴールデンタイム）

①～③を実行するのが良いのであれば、例えば「帰宅後勉強を先に終わらせ、食事、その後寝る前にテレビや動画を見たり、ゲームしたりする」ことは、記憶の観点からすると効率がとても悪い。

→テレビや動画・ゲームの内容は定着するが、夕方に学習した内容は記憶としては定着しにくくなります。

なお、記憶定着には「計画を立てた学習」「運動する」など他にもポイントはあります。ぜひ調べてみてください。

もちろん、「必ず書いてある通りに勉強しなさい」、ということではありませんので、念のため。

さて、実は上の枠の中の文章は、「校長が知っていることをただ書く」のでは面白くないと考え、個人的なICT端末の勉強の一環で、様々な知見や論考を生成AIを用いてまとめ、わかりやすく（本当は「わかりやすく」も生成AIに任せられるらしいですが、学習初心者なので、そこは自力で）修正したものです。

この原稿作成を通じて、本当に技術は急速に進化していてびっくりさせられます。一方で、私たち教師は、学校の教育活動で、そして授業で、一体何を伝えていくのか。学校に課せられた大きな課題だと痛感させられる時間ともなりました。

# 小中高連合運動会 「咲～笑顔咲かせろ！おが中生！～」

## 保健体育科

9月27日(土)に第58回小中高連合運動会が開催されました。今年度は、小笠原高校に会場を移しての開催となりました。当日は、競技において練習の成果を発揮することはもちろん、係の役割を全うする姿や一生懸命に仲間を応援する姿など、中学生の活躍が随所に見られ、逞しさと頼もしさを感じる時間でした。

**運動会は学校の様子を表す**とも言われます。運動の得手不得手に関わらず、練習や本番に一生懸命取り組んでいるか、準備段階から自分の役割を果たしているか、全員と協力して運動会を成功させようとしているかといった観点から表れてきます。

全体練習では、3年生が良い雰囲気づくりをして練習をしていました。集団を引っ張っていく存在として、どのように行動すべきかを考え、実践していました。特に練習後の振り返りでは、運動会の練習に向けての心構えや運動会後の理想の姿を、全員に語りかけ共有していったからこそ、成し遂げることができたと思います。これらの活動を自信にして、今後の学校生活に活かしてくれることを期待しています。

また、有志の運動会実行委員会やダンスリーダー、パネル装飾など継続して関わってくれた人が多くいます。自分の予定もありますが、みんなのためやお世話になった先輩を越えたい、自分たちで最高の運動会にしたいといった理由でなってくれた人が大半だと思います。活動をしていく中で大変なことはもちろんあります。それを仲間と共有して乗り越えたからこそ、理想とする姿に近づくことができます。もちろん、先頭に立つ人だけが頑張ればいいのではありません。しかし、このような人たちがいなければ、**【生徒主体】**の行事運営は難しくなります。過去の先輩方に続き、3年生は格好いい姿を残してくれました。ありがとうございます。今後1、2年生がどのように応えていくか期待しています。

今年も**小中高連合で運動会を行う意味**を、みなさんの行動から考えることができました。小学校の時に中高のお兄さん、お姉さんの迫力ある演技や行事を支える係活動を目の当たりにしてきたと思います。それは、あんな風になりたいなといった憧れの存在だったでしょう。いざ、自分たちがその立場となって、思うようにはいかないこともあったと思います。それでも自分で考えたり、仲間と協力したりして乗り越えてきました。このような経験が、小学生や中学生を温かく見守って支えてくれる存在となっていくでしょう。それは、競技も係活動も一生懸命に取り組む活動を通して、みんなと協力した経験があるからこそできることだと感じます。それがおが中の伝統に形作られてきます。是非とも、みなさんが高校生になった時には、『**咲～笑顔咲かせろ！小笠原！**』のように小笠原全体を素敵な空間に包んでほしいと願います。

最後になりますが、保護者の皆様には観客席からの温かい応援をはじめ、たくさんのご協力をいただきました。ありがとうございました。以下は生徒の運動会の感想です。

- ・今年、3年生全員で真面目に、本気で楽しんで練習から本番までできたと思う。全体ダンスで今までは学年ごとの良さをそれぞれ別で表している感じだったけれど、今年は練習から一緒に盛り上がり、楽しめて、こういうのがダンスの楽しさなのかなと思えた。
- ・今年もダンスリーダーになり、学年だけではなく、1・2年生にも教えて、大変さを実感しました。技術は教えられなかったけれど、メンタル面は教えることができました。みんなで踊れてよかったです。
- ・3年間運動会でダンスを踊り、いろいろな振り付けや仲間と作品を創っていく楽しさが学べました。本番でも大きく身体を動かして、笑顔で楽しく踊ることができてよかったです。中学でダンスを踊る経験ができてよかったです。





# 人権尊重教育ニュース

## ～ 人権教育に関わる書籍の紹介～

### 研究主任

東京都では解消されるべき偏見や差別意識を 17 の人権課題として設定しています。課題は「女性」や「外国人」、「インターネットによる人権侵害」、「子供」など様々ですが、まずは知ることが大切です。そこで研究予算を利用して関連する書籍の購入を進めています。どれも人権教育の基本である「自分も大事、あなたも大事」に関わるものです。年内には在庫予定なので、ぜひ多くの生徒に読んでもらいたいと思います。

### 「個性ハッケン！50人が語る長所・短所」シリーズ 5冊

自分の長所や短所、個性との向き合い方などを、研究者、経営者、マンガ家、歌舞伎俳優、オリンピック選手、看護師など様々な人生の先輩たちが語るシリーズ。少しずつ自分のこと、将来のことを考えていく中学生。長所・短所を含めて「自分も大事」を考えるヒントにしてくれたらと思います。



### 「差別ってなんだろう？」シリーズ 3冊

「思い込み」や「決めつけ」など身近なところから差別について考える1冊目。アイヌ民族や沖縄の歴史にもふれながら多文化共生について考える2冊目。性のあり方にまつわるイメージやその影響について考える3冊目。様々な視点から「あなたも大事」を考えるシリーズです。



## 笑顔と学びの体験活動プロジェクト

### 文化行事委員長

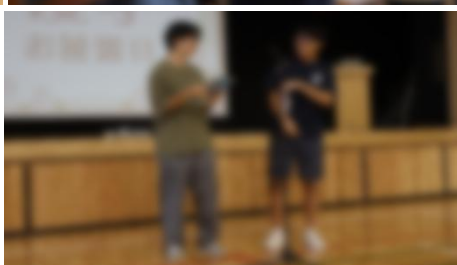
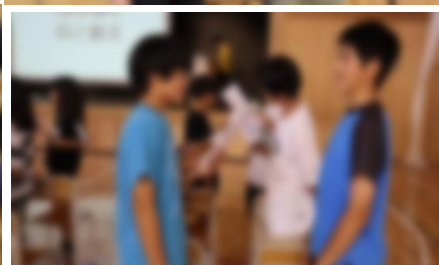
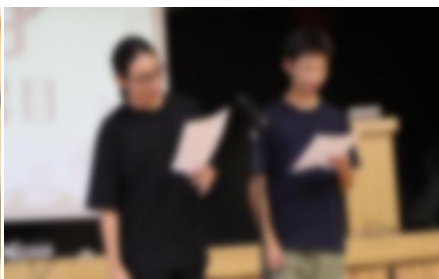
10月20日に笑顔と学びの体験活動プロジェクトを実施しました。今年度の内容は『漫才体験～プロから学ぶコミュニケーション術』でした。ゲスト講師に漫才師の新宿カウボーイさんが来てくださいました。プロの漫才を実際に見たり、体験したりしました。最後にはペアで漫才を考えて実演をしました。漫才体験の中からコミュニケーション術を学ぶことができ、とても楽しく貴重な学びの時間でした。新宿カウボーイさん、ありがとうございました。

### 生徒の感想

『自己紹介をするときは、今回学んだフリとボケを意識してやってみたい。』

『総合発表会に向けて、話し方などを生かしていきたい。』

『姿勢のことも学んだ。まっすぐ立って話していると自信があるように見える。これから人前で話すときは姿勢にも気を付けたい。』



# 働く人の話を聞く会

1年1組担任

例年、第1学年の総合的な学習の時間に実施するキャリア教育では、職業人に話を聞くことを通して様々な職業についての理解を深めるとともに、働くことの意味について考える機会として、「働く人の話を聞く会」を実施しています。今年度は、第1回は「島に移住して働いている大人」、第2回は「島で働く島っ子」、第3回は「島を出て働く島っ子」、それぞれのテーマで島の方々の力をお借りして、ご講演をいただきました。異なる業種で活躍している大人の、お仕事の内容、その仕事に就くまでの道のり、大変だったこと、嬉しかったこと、中学生に頑張ってもらいたいことなど、沢山の貴重なお話を伺うことができ、未来に希望をもつことができるとても充実した時間となりました。生徒たちも、普段は近い存在である3人の人生経験、仕事に対する想いを、驚いたり、自分の将来に重ね合わせたりしながらしっかりと受け止めていました。以下、生徒の感想を一部抜粋して掲載します。

～9月8日(月)1校時 第1回 様～

- ・ほとんどの友達が将来の夢が決まっている中で、自分は決まっていなことが不安だったけど、 さんも同じような気持ちだったことを知って安心しました。
- ・すべてが努力で成り立ち、行動すればやりたいことに取り組めることを忘れないようにしたいです。
- ・あの人は才能があるから、と思うことがあるけど、その人も努力したんだと思って自分も頑張りたいです。



～9月17日(火)2校時 第2回 様～

- ・ さんの、ミスしても大丈夫、失敗しても諦めないという考え方がとても印象に残りました。私もその考え方を真似して、何事にも挑戦していきたいです。
- ・何事にも挑戦したり、大人に近づいていく中で、しっかりと責任をもったりすることを心がけていきたいと思います。
- ・今まで積み上げてきたことを気にせず、夢に向かって一直線に進めるのがとても格好いいと思いました。私も夢を何回も見つけられる人になりたいです。



～10月2日(木)5校時 第3回 様(リモート実施)～

- ・人の命を守っている仕事は、辛い時もあると思うけど、ずっと笑顔でいてすごいなと思いました。
- ・夢は今すぐに決めないといけないと思っていましたが、大人や高校生になってから決めても大丈夫ということに気づけました
- ・私も社会に出たら、知り合いもいなくて心細いかもしれないけど、分からないことは素直に聞いて、成長していきたいです。
- ・勉強や苦手なことを後回しにせずに、挑戦したいと思いました。



## 令和7年度後期生徒会 役員会・各種委員会名簿

	◎委員長(会長)    ○副委員長(副会長)    ◆書記			
	1年	2年	3年	担当
役員会 (視聴覚室)				
学 級 (各学級教室)				
環 境 (理科室)				
保 健 (保健室)				
放 送 (技術室)				
図 書 (図書室)				
福 祉 (家庭科室)				



## 学校公開見どころ紹介

11月10日(月)～14日(金)の学校公開で行われる各教科の授業の取組内容やねらいなどを紹介いたします。ご参考にしていただきながら、ぜひ生徒の学びの様子を参観していただければ幸いです。よろしくお願いいたします。

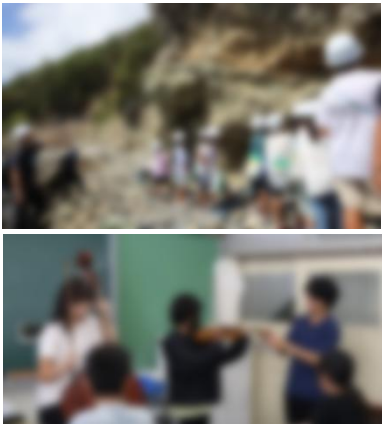
<b>国語</b>	<p>1年生：「竹取物語」の読解を通して、古文の基本知識を学習します。</p> <p>2年生：「平家物語」の読解を通して、覚悟や決意について今と昔を比較して考えます。</p> <p>3年生：「おくのほそ道」の読解を通して、人生観について今と昔を比較して考えます。</p>
<b>社会</b>	<p>1年生：「地理：世界の諸地域（アジア州・ヨーロッパ州）」世界の国や地域の自然・文化・生活の様子を学習します。</p> <p>2年生：「歴史：江戸幕府の成立」約400年続いた江戸幕府のしくみや当時の人々の生活について学習します。</p> <p>3年生：「公民：個人の尊重と日本国憲法」日本国憲法が保障する人権の意味や、私たちの生活との関わりについて学んでいます。</p>
<b>数学</b>	<p>1年生：平面図形の用語や図形の移動について学習します。</p> <p>2年生：様々な図形の性質について、それが成り立つ根拠を説明することを学習します。</p> <p>3年生：相似な図形の性質について学習します。</p>
<b>理科</b>	<p>1年生：光の性質についての学習のまとめを行います。</p> <p>2年生：静電気や放射線についての学習を行います。</p> <p>3年生：地球の自転や星の観察について学習を行います。</p>
<b>音楽</b>	<p>各学年、合唱曲または吹奏楽の練習を行います。音楽発表会まで4ヶ月。本番前の様子をご覧ください。本番前の公開リハーサルや、本番当日の演奏をより一層お楽しみいただけるかと思います。生徒たちの頑張りをぜひご覧ください。</p> <p>★吹奏楽：全学年 アラジンメドレー</p> <p>★学年合唱曲</p> <p>1年生：明日へ 2年生：心の瞳 3年生：あなたへ ー旅立ちに寄せるメッセージー</p>
<b>美術</b>	<p>1年生：「漢字を使って絵文字を創ろう」漢字の意味から発想し、おもしろい絵文字を考えています。</p> <p>2年生：「四季をイメージしたオリジナル和菓子の制作」粘土で自分で考案した和菓子を制作し、その紹介POPも制作します。</p> <p>3年生：「私は印象派」15歳の今の気持ちを景色などに投影し、固有色や形にとらわれることなく、イメージから色や構図を考えて制作しています。</p>
<b>保健体育</b>	<p>1年生：嘉納治五郎先生の柔道の教えとストレスへの対処の仕方を学習します。</p> <p>2年生：嘉納治五郎先生の柔道の教えと薬物乱用の害と健康について学習します。</p> <p>3年生：球技（ゴール型）を通して、攻守の状況判断を学習します。</p>
<b>技術</b>	<p>1年生：マルチラックの加工、組立を行います。</p> <p>2年生：行灯の加工、組立を行います。</p>
<b>家庭</b>	<p>1年生：「食生活 献立作り」栄養バランスのよい献立をデジタル教材を用いて考えます。</p> <p>2年生：「住生活」住まいの働きや、家庭内の事故防止についてデジタル教材を用いて考えます。</p>
<b>英語</b>	<p>1年生：Unit 6 身近な人を紹介する表現を学習します。（3単元のS）</p> <p>2年生：Unit 6 目的を示す表現を学習します。（to不定詞 副詞的用法）</p> <p>3年生：Uni 5 詳しく情報を加える表現を学習します。（関係代名詞 目的格）</p>
<b>総合</b>	<p>1年生…総合発表会に向けて総合的な学習で学んだことのまとめを行います。</p> <p>2年生…総合発表会に向けて「硫黄島訪島事業」「職場体験」についてまとめます。</p> <p>3年生…進路学習や、総合発表会に向けて「修学旅行」「小笠原学習」のまとめを行います。</p>
<b>道徳</b>	<p>1年生…「動物の命」という教材を通して、身近な生物の命の尊さについて考えます。</p> <p>2年生…「自分の弱さと戦え」の題材を通して、【気高く生きる】ことを考えます。</p> <p>3年生…「海のごみは「まちなか」で生まれる」という教材を通して、社会参画、公共の精神について考えます。</p>



# 小笠原小・中学校 連携授業

小笠原小学校・小笠原中学校では、各校の教員が参加したチーム・ティーチングをそれぞれの学校において実施することにより、小中一体となって相互の連携を深めています。

10月は小学校6年生の社会科、理科の授業に中学校教員が参加し、専門性を活かした授業を行いました。社会では鎌倉時代から室町時代への歴史の変遷についての学びを、理科では海上自衛隊父島基地内にある岸壁を教材に、地層についての学びを深めることができました。また、中学校1年生の音楽には、小学校の音楽科教員が参加し、ヴァイオリンを生演奏して生徒に聞かせることで、ヴィヴァルディの「四季」の鑑賞の授業をより一層充実させることができました。今後とも積極的に連携を深めながら、児童・生徒の学びを豊かにしてまいります。



## 🦋🌞🦋🌞🦋🌞 11月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
					1🌕	2
3 文化の日	4🚲 学校朝礼 安全指導 自転車安全点検 期末考査計画	5 芝生の日	6 SC勤務日 食育講話 3年生保育実習 	7🌕 避難訓練	8	9 英検2次
10🚲 学校公開(始) 生徒会朝礼 テスト期間のため 部活動停止(～19日)	11🍱 お弁当の日	12	13🌕	14 学校公開(終) 小学校展覧会準備のため 体育館使用停止(～25日)	15	16🚲
17 小中地域懇談会 期末考査① 午前授業 	18 期末考査② 午前授業 	19 期末考査③ 午前授業 	20🌕	21 1年生校内研究授業 1年生…5h 2・3年生…4h	22	23🚲 勤労感謝の日 ESAT-J (3年生)
24 振替休日	25	26	27 SC勤務日 役員会・各種委員会 補食給食	28🌕 中央委員会	29	30

12月の主な予定	
・12月 1日(月)…学校朝礼 安全指導 自転車安全点検	・12月 1日(月)～5日(金)…三者面談
・12月 5日(金)…全学年4時間授業	
・12月 8日(月)…生徒会朝礼 避難訓練 新入生保護者説明会	
・12月 9日(火)…総合発表会	・12月10日(水)…食育講話
・12月12日(金)…お弁当の日	・12月14日(日)…PTA もちつき ESAT-J 予備日
・12月17日(水)…芝生の日	・12月18日(木)…役員会・各種委員会
・12月19日(土)…中央委員会	
・12月25日(木)…終業式 大掃除	・12月26日(金)…冬季休業日始

### 補食給食について

11月27日(木)に2学期の補食給食を実施いたします。今回は「島塩プリン」が提供されます。材料は牛乳、卵、グラニュー糖、バニラペースト、島塩を使用しますので、ご承知くださいますようお願いいたします。

