



学びの庭

学校教育目標

自ら学ぶ生徒 人を尊ぶ生徒 自ら鍛える生徒

学力向上に向けて体を動かす

(略)さて、ここから話す内容に題名をつけてください。皆さんは、普段勉強しているときに暗記することについて、悩んだことはありませんか？私も暗記することが苦手です。苦労しています。

先日、私が持っている教育書を読んでいるとき、偶然に、記憶力を向上させる方法が書かれている論文に出会うことができました。筑波大学教授の征矢英昭先生によると、1分間に100回前後の心拍数で10分間運動するだけで前向きな気分とともに、集中・判断・計画・実行を担う実行機能や記憶力が向上したという研究成果が得られたそうです。モンゴルの小学生を対象に検証され、一度に3分程度、週3回の体操を3か月することで、その子供たちの持久力や学力が向上したそうです。

この後すぐに、私は運動するだけで学力が向上することを確信するために、「運動脳」という本を読みました。著者であるスウェーデン出身の精神科医であるアンデシュ・ハンセンさんは、この本の中で「運動が学力を伸ばすこと」や「運動が集中力を高めること」などを伝えています。具体的にどのようなことが書かれているのか、いくつか紹介をします。まず初めに、「ランニングで体力が向上することと同じように、運動によって脳は物理的に変えられるということ」です。このことは現代の医療技術で測定できるそうです。2点目は、「集中力を高めるためには、歩くより走ること」がよいそうです。最大心拍数(220から年齢を引いた数字)の70~75%のペースで、可能であれば朝30分走ること(早歩きでもよい)が理想的ということです。先ほどの心拍数の目安は体育授業の際に確かめてください。3点目は、「暗記力を最大限に上げたい場合は運動と暗記を同時に行うことを勧めている」そうです。このとき、疲労を覚えるほど運動すると、かえって逆効果になるので注意しましょう。4点目は、「学力を上げるには、どのような運動を選ぶかではなく、大切なのはとにかく身体を動かして心拍数を増やすこと」ということです。最大の効果を得るためには、皆さんの年齢で少なくとも30分間の運動時間が望ましいのですが、12分間でも読解力は向上しますし、4分間でも集中力は向上しますので、短い時間でも効果はあるそうです。5点目は、「脳により高い効果を望むなら、筋肉トレーニングよりも有酸素運動を中心に行った方がよい」ということです。現在体育授業で行っている持久走は、有酸素運動で脳に良い影響を与えます。学力向上のためにもがんばってください。

ちなみに、持久力系のトレーニングを定期的に3か月続けた場合、特に、単語を暗記する能力がかなり上がるという結果が出たそうです。実は、効果はそれよりも早く現れ、運動をすれば記憶力は、たちどころに改善するそうです。今月は、期末テストがあります。3年生は受験モードにエンジンがかかっている人がほとんどだと思います。現在、三者面談期間で普段よりも早い時刻に下校できます。ぜひ、今日から下校後の時間や明日の朝の時間に運動して、効率よく学力向上を目指してください。

以上で、私からの話を終わりにします。では、近くの人と学び合いながら、1分間で先ほど話した内容に題名をつけてください。(学び合いタイム)

最後に、お願いがあります。先生方から繰り返し話されていますが、一時停止やヘルメットの着用、並走禁止、早めのライトの点灯、周りの状況に応じて運転するなど交通ルールを守って、安全に自転車を運転してください。自分の命は自分で守り、命を大切にしてください。(11月全校朝会の一部より)

～ 新人スポーツ大会大里郡・深谷市予選会 ～

ラグビー部

1回戦 対深谷南中 17-29 惜敗 (県大会出場)



女子バレー

ベスト8

第1試合 対深谷中 0-2 敗戦 第2試合 対城南中 2-0 勝利
トーナメント 対藤沢中 0-2 敗戦

男子バスケ部

1回戦 対男倉中 87-53 勝利 (ベスト4)



女子バスケ部

1回戦 対幡羅中 36-55 敗戦

卓球部男子

団体戦予選リーグ 5位
対深谷南中 敗戦 対岡部中 敗戦 対幡羅中 敗戦 対豊里中 敗戦
シングルス 3回戦 敗退 ダブルス ベスト16進出



テニス部男子

個人戦 ベスト16進出
団体戦 初戦敗退

女子テニス部

個人戦 ベスト16進出
団体戦 初戦敗退

剣道部男子

団体戦 対川本中 1回戦惜敗
個人戦 8位



剣道部女子

団体戦 対男倉中 勝利、対藤沢中 勝利、決勝 対幡羅中 敗戦
県大決定戦 対深谷中 勝利 準優勝 (県大会出場)
個人戦 3位 (県大会出場)

柔道部

男子個人戦 個人戦準優勝 (県大会出場)
女子団体戦 3位決定戦 対川本中 敗戦
女子個人戦 個人戦優勝 (県大会出場)

～ 新人兼県民総合スポーツ大会陸上県大会 ～

男子110mH 県大会第4位 男子円盤投げ 県大会第4位

11月行事予定

日	曜日	行事(11月)
1	水	中三実力テスト③ 三者面談② 完全下校時刻 16:45 社会を明るくする運動 7:50
2	木	三者面談③ PTA 交通安全指導
3	金	文化の日
4	土	駅伝県大会
5	日	第6回北辰テスト(3年)
6	月	三者面談④
7	火	全校朝会(表彰含む) 8:20 三者面談⑤
8	水	三者面談⑥
9	木	三者面談⑦
10	金	寄居町一斉授業研究会 給食なし 食育の日(家庭での食育の日)
11	土	産業文化祭
12	日	英検2次 産業文化祭
13	月	学年会 PC室導入研修 15:30
14	火	県民の日
15	水	授業変更:水1234木56
16	木	県学力向上指定事業研究発表 県小中学校音楽会北部・東地区大会 ふれあいデー 給早
17	金	巡回相談
18	土	集会所学習社会科見学
19	日	
20	月	町P家庭教育講演会 13:00(桜小) 夢を育む講演会(市川氏) 13:35, C4th 導入研修 15:10
21	火	生徒朝会(図書委員会) 寄居小人権教育発表会 巡回相談
22	水	集会所学習 16:50
23	木	勤労感謝の日
24	金	集会所学習 16:50
25	土	
26	日	
27	月	1,2,3年期末テスト(実技4科) 月23451
28	火	1,2,3年期末テスト(3教科) 火23456
29	水	1,2,3年期末テスト(2教科) 水34561
30	木	2年生性教育講演会 学校運営協議会③(用土小) 生徒会の日
行事(12月)		
1	金	がん教育講演会 14:45 ストープ使用開始
2	土	
3	日	第7回北辰テスト
4	月	全校朝会(人権) 後期人権週間 職員会議
5	火	生徒朝会(人権) スキー・スノーボード教室 説明会
6	水	
7	木	PTA 交通安全指導 総合発表 薬物乱用防止教室 資源回収事前指導(第2回)
8	金	第2回調査書等作成委員会
9	土	資源回収(第2回) 8:30
10	日	
11	月	学力向上指定事業 特別日課5時間

校内音楽会

10月20日(金)に校内音楽会が開催されました。素晴らしい歌声が響き合い、学年の枠を越えて合唱を通した学び合いになりました。各クラスが合唱を通して高め合ったアリーナ(心)を最高の形で表現できました。3年3組が学校の代表として10月25日の町内音楽会に出場しました。



3年生と吹奏楽部

第36期生徒会

第35期生徒会役員から、第36期生徒会役員への引き継ぎが行われました。より良い寄居中を目指し、持田会長から木村会長へ歴代の想いが引き継がれました。



3校合同あいさつ・花いっぱい運動

寄居中、寄居城北高、桜沢小の代表生徒とPTAが連携し朝のあいさつ運動を実施しました。放課後は地域貢献花植え活動に取り組みました。花いっぱいの鉢植えは寄居中学校区の4つの郵便局に飾っていただきます。



12月9日(土) 第2回資源回収 8:30開始
12月19日～21日 期末短縮、20日給食終了、22日2学期終業式
令和6年1月9日 3学期始業式、10日給食開始、11日PTA安全指導、22日私立入試中心日、25・26日スキー・スノーボード教室、27(土)1・2年生英検(町費)

