



# 三条の風

戸市立三条中学校  
学校だより第4号  
令和2年6月1日

文武不岐の精神で ～学習と部活動 どちらも頑張りましょう～

校長 安田 真理子

今日から6月です。しかも月曜日ということで、一つの節目という感じがしています。

学校では、ようやく部活動が始まりますし、服装も今日から完全に夏服に替わりました。土日の休みを利用して、衣服の入れ替えをしたご家庭も多いのではないのでしょうか。季節の変わり目でもありますが、この機会に気持ちや生活リズムの見直しと切り替えも試みてほしいと思います。

**「武なき文は真実の文にあらず。文なき武は真実の武にあらず。」**

文武両道ではなく、文武不岐(ぶんぶふき)という言葉があります。文武両道というと、学問の道と武道と2つの道があり、どちらも両立するというような意味になりますが、文武不岐は、「学問と武道は別物ではなく、どちらが欠けてもいけない。学問(文)も武道(武)も同じようにすることが大切であり、まさに道は分かれず(不岐)、一体であり、相乗効果をもたらすという意味です。学校に置き換えると、学習と部活動はどちらも一体であるということになります。

江戸時代の陽明学者である中江藤樹の『翁問答』の中に、「武なき文は真実の文にあらず。文なき武は真実の武にあらず。」「文武は車の両輪、鳥の両翼のごとし。文は武の根となり、武は文の根となり。」とあります。

今日から部活動が始まりますが、学習も頑張ってください。学習と部活動の両立ができるように、具体的な目標をもち、一日一日を振り返る場面をつくりながら、生活のリズムを整えましょう。部活動が終わって帰宅し、寝るまでの時間は多くはありません。ゲームやラインなどをしている時間は、本当にはないのです。遅くまで起きていると、翌日の授業中は睡魔との闘いになってしまいます。時間の使い方をよく考えてほしいと思います。

## 2次考査に向けて

6月25日(木)は2次考査です。5月7日から学校が始まったこともあり、1次考査はできませんので、ですから、この2次考査は、進級して初めてのテストとなり、1学期の評価につながります。19日(金)からはテスト週間となり、部活動はありませんが、テスト週間になってからテスト勉強をするのではなく、今日から帰宅後の生活を見直し、日々の家庭学習を大切にしてほしいと思います。また、授業に集中して取り組めるよう、7時間睡眠を心がけ、体調を整えることも大切です。

定期考査は、今まで学習した内容がきちんと身に付いているのかを確認するものです。ですから、毎日行っているプリントや小テストが分からなければ、定期考査問題も分からないことになります。疑問点は、なるべく早く解決して、次のステップに進むことが大切です。

1年生にとっては、中学校に入学して初めての定期考査になりますが、11日(木)には、3年生が1年生に、定期考査への取り組み方などを教える時間を設けていますので、先輩から学習の仕方を聞いて、そこからヒントを得ながら、自分なりの学習の仕方を自ら考えることも必要です。

また、季節の変わり目ですので、気候も不安定です。疲れやストレスをためてしまうと、体調も崩れてしまいます。“風邪をひいて、実力を発揮することができなかつた”とにならないようにしましょう。健康管理もテスト勉強のうちです。

**継続** 気を緩めることなく、可能な限り感染リスクを低減させる。  
→ 引き続き、新型コロナウイルス感染症対策をお願いします。

## ◇◇◇ 手帳による“自己管理”について ◇◇◇

今年度から新たに取り組むことの1つに“手帳による自己管理”があります。昨年度までは、生活記録ノートを利用し、「P」(プラン)つまり、目標や計画の部分を重要視してきました。今年度からは、少し進化させ、後半の「C」(チェック)、「A」(アクション)、つまり自分の計画や行動を「振り返って工夫・改善すること」に重点を移したいと思います。(3年生は昨年度の3学期に使いました。)

1年生は、フォーサイト2020という手帳を、2,3年生は、NOLTY スコラ手帳を使います。

**手帳を書く習慣のポイント** 学校では、次の3つのポイントを指導しています。

- 1 1日に3回以上開いて書く。…学校行事、持ち物、宿題、練習予定、  
書かなくても分かっているものでも、とにかく書く。
- 2 3点基本行動時間の記録 …起床時間、勉強を始めた時間、就寝時間の記録を書く。
- 3 聞いて書くタイミングを決める。…短学活、授業の最後、自分の部屋等、とにかく開いて書く。

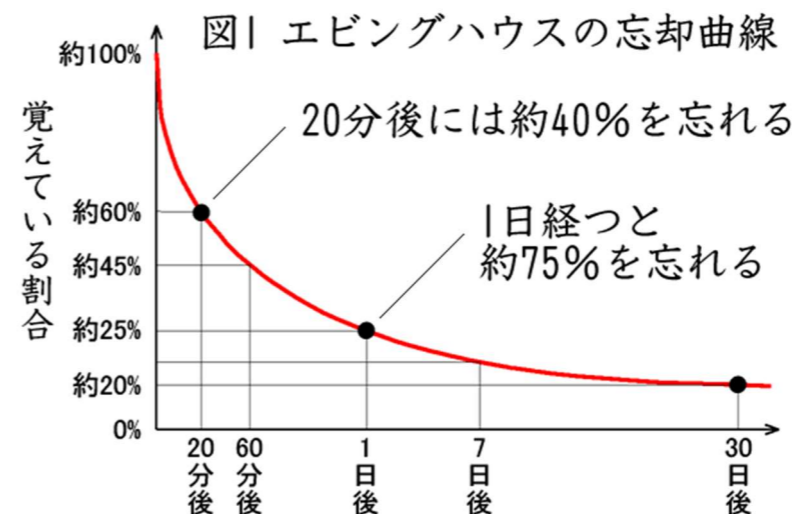
## 手帳を使うことで身に付く3つのよい習慣とその効果

「時間を守る行動」や「自学自習」だけでなく、次の3つの習慣でできるようになることをまとめました。

- 1 手帳に書く習慣  
「忘れ物が減る」 「提出物を期限通りに出せる」 「宿題のやり忘れが減る」  
「要約して書ける」 「要約して伝えられる」
- 2 時間を意識する習慣  
「規則正しい生活になる」 「日々の学習計画が立てられる」  
「時間の使い方がうまくなる」 「やることの優先順位をつけられる」  
「目標を意識して行動できる」
- 3 考える習慣 「PDCA サイクル」が自然に身に付く  
「これから先の予定を意識できる」 「自分の行動を振り返って次に生かすことができる」  
\*ちなみに「D」は、Doで「行動」を意味します。

## 人の記憶の仕組み ～なぜ、手帳を使うのか～

心理学者のエビングハウスが、一度学習した内容がその後どのくらい頭に残っているかを記録してまとめたのが、「エビングハウスの忘却曲線」です。(図1)



←グラフを見ると、聞いてもすぐに頭から抜けてしまうことが分かります。また、次の授業時には、半分くらい忘れていたということが分かります。ですから記憶をあてにしないで、手帳に書いておくことが大切です。

下記の5つの○を意識して取り組んでください。

- 計画を立てるときは、優先順位を決める。
- 反省ばかり書かない。
- 1週間の日々の生活を振り返る。
- 週末の夜に、「C」と「A」…振り返りを生かして、来週の目標を立てる。
- 「ああすればよかった」「こうすればよかった」ではなく、「どうすればよくなったか」を考えて書くようにする。失敗を恐れず、失敗を次に生かす。