



生徒の皆さんへ

コロナ禍が続いていますが、先日、本当に久しぶりに全校朝礼を行いました。マスク越しではありましたが、皆さんの顔を目にすることができて”あたり前”の大切さを改めて感じました。1学期も終わりに近づき夏本番がやってきます。暑さに負けずに、さまざまな事故にも注意して、充実した「ひと夏」にしよう。そして、全員が元気な姿で二学期を迎えて、実り多き秋へとつないでいこう。

試す価値あり！受験脳の作り方

ライオンに学ぶ勉強法

「覚えたはずなのに、あーあ思い出せない」「もっと記憶力が高ければ・・・」皆さんはそんな気持ちになったことはないだろうか。私も、その一人である。

今週の朝礼講話で話したライオン法の勉強法をもう少し深掘りしてみたい。確かに、私たち人間は全てを記憶し続けることはできない。しかし、日頃からのちょっとした工夫で記憶力は高めることができる。それは脳研究者の池谷祐二氏が「受験脳の作り方～脳科学で考える効果的学習法～」で紹介している。

① 空腹時に勉強せよ

ライオンだったら空腹になれば狩りに出る。まさに、狩りを成功させるためにはやみくもに走り回ってもダメ。すなわち頭を使う。実際に、空腹時の方が記憶力が高いことが科学的に証明されている。皆さんは帰宅してから就寝するまでの間にどこで勉強しているだろうか。帰宅してから夕食までの間にダラダラと過ごしてないだろうか。夕食前の空腹時こそ、格好の学習タイムである。

② 歩行しながら勉強せよ

ライオンは狩りをする場合、歩いたり走ったりする。歩くと海馬から自動的にシータ波（記憶力を高める脳波）が出る。当然ながら記憶力が高まる。歩くことは記憶力アップのスイッチになっている。既に、皆さんのなかには、歩きながら暗記すると覚えやすいことに気づいている生徒もいるはず。即、取り入れよう。

③ 室温を低くして勉強せよ

ライオンなど動物は寒くなると危機感を感じる。冬になると獲物にありつけないことを本能的に感じているからだ。また、室温が高いのは危機感が減るだけでなく、頭部全体の血流が変化してしまっ、思考力の低下を生む。したがって、夏ならクーラーのよく効いた涼しい部屋で、逆に冬はあまり暖房を効かせすぎない方がいい。一方、脳温と室温に、ある程度の差がないと、脳はうまく働かないそうだ。ゆえに、古来から言われてきた「頭寒足熱」は医学的にも正しいといえる。

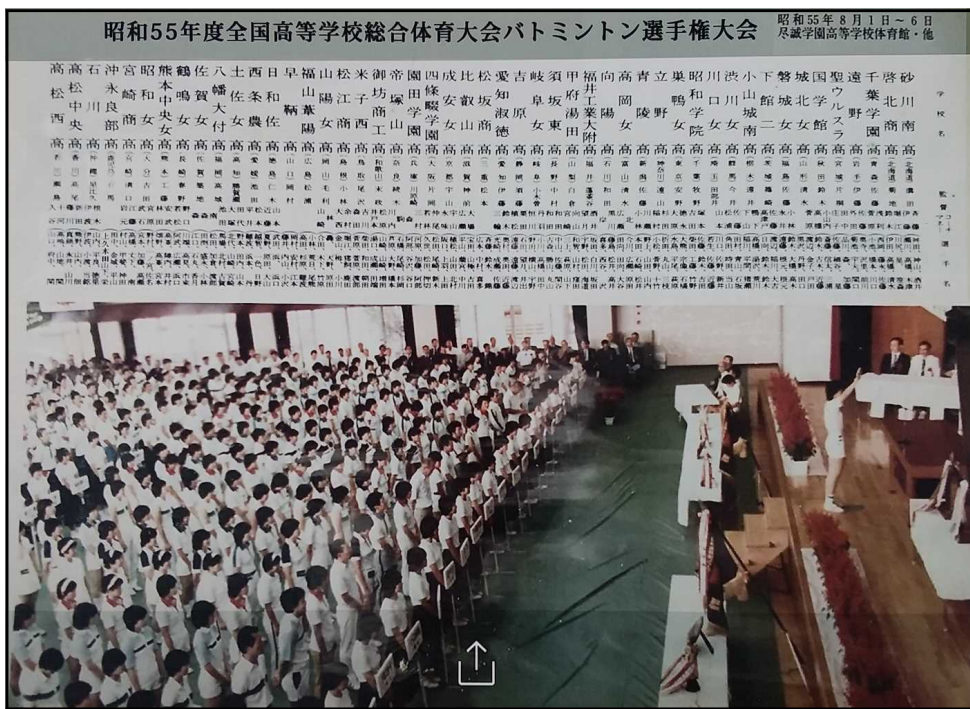
さあ、今からでも遅くない。ライオン法を勉強に取り入れて、受験脳を作りあげ、自分の進路に生かしていこう。



冲高40年前のもうひとつの全国インターハイ出場 女子バドミントン部 全国高校総体写真展示

この校長室だよりの3月号で、女子バレーボール部の全国インターハイ出場を取り上げましたが、実は40年前に何とバドミントン部も同時期に、県代表として全国大会に出場していました。この年は全国切符が2枚あったことになります。

この度、昭和53年3月普通科卒の徳貞彦様から出場時の写真を寄贈していただきましたので、皆さんに御紹介します。写真は校長室に展示しています。



昭和55年度
総合体育大会
バドミントン
選手権大会

日時：S55.8.1
～8.6

場所：香川県
特設会場

選手：田中、金城
上久木田、栄
平山、山下

監督：有馬

※本校は
左から4校め

校長室からの挑戦

**次の問題が分かった生徒は、朝の声かけをしている
校長に遠慮無く、答えを聞かせてください！クイズ！**

昔からある古典的な問題。旅人が狼とヤギを連れてキャベツを運んでいる。隣村に行くために小舟で川を渡る必要がある。小舟には旅人以外には1匹（1個）しか乗せられない。狼はヤギを食べてしまう。ヤギはキャベツを食べてしまう。隣村に狼、ヤギ、キャベツを全て運ぶためにはどうしたらいいのだろう。



- 【前回のクイズ】左右一組2つしかない手袋で、3人の手術をどうしてやるか？
- ①二組の手袋を重ねて一人目の手術②外側の手袋を外して保管。二人目の手術
 - ③外した手袋を内側を裏返しにして、汚れた手袋の上にはめて三人目の手術

保護者の皆様へ

コロナ禍のなか文化祭を生徒限定で初のリモート開催にて実施しました。保護者の皆様には御覧いただけず、誠に申し訳ありませんでした。つきましては、替わりにはなりません、収録DVDを申し込まれた方々には、後日、お届け致します。今後も、無事に学校行事等が実施できますように御理解と御協力をお願いします。