

鹿児島県立与論高等学校

# 校長通信

第11号 (令和7年4月24日/校長 大倉秀心)



校訓「好学 創造 親和 不屈」

鹿児島県大島郡与論町茶花1234番地1



電話 (0997) 97-2064

FAX (0997) 97-2844



## 新年度スタート

令和7年度がスタートしてもうすぐ1ヶ月になります。特に1年生は新しい環境に慣れたでしょうか。様々なことが初めての体験で戸惑いも多いと思いますが、先輩たちの姿を参考にしながら、徐々に学校生活に慣れてほしいと思います。しかし、この時期には1年生ならではの良い点もあります。何事も1回目の体験には新鮮味があるはずなのです。その時感じるワクワク感や高揚感などを含めて、日々感じたことを記録したり、次の1週間、1ヶ月の計画を記入したりするために、本校では生徒一人一人に手帳を持たせています。これを是非フル活用して、自分の生活を安定化させてほしいのです。高校生はややもすると、スマホやゲームなどの誘惑に負け、本来すべき日々の学習や学校内外の様々な活動を疎かにしがちです。そういうときに、何にどれくらいの時間を使っているのかが可視化されていると、今自分が置かれている状況の原因が分かります。どれだけ自分が時間を無駄にしてきたかが分かれば、その先自分がどのような生活を送るべきなのかを、具体的に計画することができるようでしょう。手帳に書き留める習慣を身に付けることで、「PDCAサイクル(Plan:計画, Do:実行, Check:比較・分析・評価, Action:工夫・改善)」を回す力が自然とつくようになるのです。そして後々は手帳を見ながら自分の成長を振り返ることもできるのです。

## 紙の手帳の効用

本校が生徒に紙の手帳を利用させているのには明確な理由があります。以下、東京大学が発表している研究成果を参考にしてください。

### 「紙の手帳の脳科学的効用について」 ～使用するメディアによって記憶力や脳活動に差～

東京大学大学院総合文化研究科教授の酒井邦嘉と同大学院生の梅島奎立は、株式会社日本能率協会マネジメントセンターおよび株式会社NTTデータ

経営研究所との共同研究において、スケジュールなどを書き留める際に使用するメディア(紙の手帳や、スマートフォンなどの電子機器)によって、記憶(記憶の定着)に要する時間が異なり、想起(記憶の再生)での成績や脳活動に差が生じることを初めて明らかにしました。

本研究グループは、参加者に具体的な予定を紙の手帳か電子機器でメモさせ、MRI装置と想起課題を用いて予定の想起のプロセスを調べました。その結果、記憶処理および言語処理に係る脳領域の活動が、紙の手帳を用いた群で、定量的に高くなりました。この結果は、電子機器にはない紙の特性が、五感を通して空間的な手がかりを与えることで、より深い記憶を可能にするという仮説を支持します。教育やビジネスにおいて電子機器が多用される中、記憶力や創造性につながる紙媒体の重要性が明らかになりました。(2021年3月19日 東京大学HP PRESS RELEASES)

このように、記憶の定着や再生においては、紙の手帳に手書きで書き込むことの方に優位性が認められているようですが、皆さんの中にはタブレットに



様々なメモをする人もいるかもしれません。そのような人は何かメモをする際は、キーボードからではなく、タッチペンなど手書きをする道具を用いることで手書きの有効性を保つ必要があるかもしれません。

## デジタルとアナログの良いとこ取り

本校では今年度から、ベネッセの教育プラットフォーム、Classi(クラッシー)を全学年で取り入れています。毎日の学習時間の記録や、模擬試験の受験結果や学習動画の閲覧、教科担任からの課題の配信や、先生方との情報の共有など、個人の工夫次第でできることは無限に広がっていきます。是非Classiを使い倒して自分の実力アップにつなげてほしいと思いま

す。

このように生徒と先生の間での学習教材や個人データの受け渡しや共有においては、デジタルコンテンツは効率性や即時性において効果は絶大です。紙ベースで一人一人配布する場合と比べると圧倒的に効率が良い。本校でClassiを取り入れているのもこれが最大の理由です。

しかし、高校で行う学習過程の全てをパソコンやタブレットなどで行うことには危険が伴います。というよりもむしろ誤りだといってもいいでしょう。



「紙」の手帳の効用からも分かるとおり、人間の記憶は目や耳、手を動かして「五感」をフルに活用して脳に記憶の回路を何重にも作った方が定着しやすいことは、様々なところで言われていることです。私も学生時代、英作文などはとにかく鉛筆でノートに書きまくりましたし、書いた後には必ず音読をしました（音読しながら作文もしました）。数学の証明問題なども、一度解いたことがある問題でも、数ヶ月経てば忘れているので、記憶の再生のために、裏紙などを活用して一から手を使って解き直しをして定着度を高めたりしました。このようにして身についた学力は簡単には抜け落ちません。一方、タブレットの画面上で眺めただけの情報は、決して知識として残っていないことは皆さんも経験済みだと思います。パワーポイントによる発表をメモもとらずにただ眺めていても、何にも頭に残らないことと同じなのです。頭に残すべき内容は、キーボードではなく手を使って紙に残してください。この作業が後々、皆さんを助けることになります。

## 生活のリズムは睡眠が基本

新年度に入り、私が通勤する7時半前後、既に登校して教室で自習等をしている生徒の数は、昨年度よりも増えている印象です。新年度に気持ちを入れ替え、朝の時間を有効に使うという生徒が増えてきたことを嬉しく思います。主体的に自分で行動しているところも高く評価したいと思います。

本校は数年前、いち早く朝課外を廃止した学校の一つです。朝課外についてはこれまでに賛否両論ありましたが、私個人の意見としては、朝課外そのものに罪はない。朝課外を受ける生徒の意識の持ち方次第で良くも悪くもなるという考え方です。もう今は実施していないので、この話を蒸し返しても仕方ないのですが、朝課外を実施していない意味は、生徒の皆さん

にはしっかりと理解してほしいと思います。

それは少なくとも、朝はギリギリまで起きずにいて、8時15分に駆け込むように登校しても良いというメッセージではありません。朝課外に使われていた1時間ほどの時間を、主体的にそれぞれの個人にとって有意義な使い方をしてほしいということなのです。自習に使うのはもちろんのこと、部活動の自主練習でもよいし、朝の家の手伝いでもいいし、地域でボランティア的なことができればそれでもいい。とにかく、自分や周囲の人にとってプラスになることに使わなければ意味が無いのです。まだ体も発達しておらず体力も無い乳幼児が保育園の登園時間に眠い目をこすりながらグズグズいうのはまだ許せますが、ほぼ体の成長も終わり、体力も満タンの高校生が始業時間ギリギリに登校できる時間までは寝ているというのは、自分の健康な体に対する冒涇です（身体的にやむを得ない理由がある人は話は別ですが）。健康な体に育ててくれた両親に感謝しながら、朝の時間を有効に使う若者であってほしいと強く思います。

## 朝すっきり目覚めるにはやはり「早寝」

体は健康でありながら、朝どうしても起きられないというのであれば、それには必ず原因があるはず。夜遅くまで起きているということが習慣になっていないか。スマホやゲームなどで数時間単位を過ごしてはいないか。

昨年度の保健委員会の取り組みで、生徒の皆さんの睡眠時間の短さを取り上げているものがありました。とてもいい視点だと思います。どうして睡眠時間が短くなってしまったのか。睡眠の質を高めるにはどうすればいいのか。そのようなことを分析して、自分たちで解決策を作り上げ、実際に健全な睡眠の効果を自分たちで実証してほしいと思います。悪い睡眠から良い睡眠に切り替えることで、日中の活動のパフォーマンスにどのように影響し成績がどのように変化するかなどを自分たちで実証してみることも立派な探究学習の一つです。朝すっきり目覚めるにはやはり「早寝」が基本となるでしょう。「早寝」をするためには、寝るまでの時間をいかに有効にかつ効率的に使うかが鍵となります。そこが工夫のしどころ、頭の使いどころなのです。東大合格者の睡眠時間は平均6時間は超えているといいます。是非とも生徒の皆さん自ら実証し、朝の時間の使い方の「与論高校モデル」を作り上げてほしいと思います。