



校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ ㊿

令和3年3月19日（金）

「第3学期終業式」

今日は、第3学期の終業式でした。新型コロナウイルスに翻弄された令和2年度の締めくくりでもあります。みなさんは、この1年を静かに振り返った時、脳裏にはどんな思いがよぎっているでしょうか？

一人ひとりには、家庭でも学校でもきっといろいろなことがあったことと思います。しかし、宗高・宗中としての学校生活は、この新型コロナウイルス禍で様々な困難があった中でも、みなさんが落ち着いて、前向きかつ柔軟に取り組んでくれたお陰で、学習、部活動等あらゆる面で例年以上の成果が上がったと思っています。本当によく頑張ってくれました。

学年が変わるという「節目・区切り」は、新学年への進級を前にこれまでの学習、生活両面での自分の状況を真摯に振り返る大きなチャンスです。このチャンスを漫然とやり過ごしてしまうと、メリハリのない、面白くないもない毎日がダラダラと続くことになってしまいます。この機会に自分の課題を明らかにし、新学年に向けた改善や進化のための目標と計画をしっかりと立て、それを実行しなければなりません！それが、明日からの春季休業中のみなさんの最大の「仕事」です。

さて、私たちはどうして「勉強する」のでしょうか？成績を上げるため？志望校に合格するため？それは確かに「勉強する」大きな目的の一つではあることは間違いありませんよね。でも、根本的には、実は「勉強する」ことによって私たちの脳に大きなメリットをもたらすと言われていています。「勉強する」ことで、様々な「認知能力」が伸びやすいということが分かっています。

東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太教授によると、「勉強する」ということは、特に「認知速度」（情報処理の速さ）と「作動記憶」（ワーキングメモリーと呼ばれる記憶力）の2つをトレーニングすることになり、コンピューターと同じように、自分の脳の性能をアップし、色々なことができるようになるのだそうです。脳は「面倒で厄介な方法」の方がよく働くため、教科書や参考書を読み、ノートに書く、という方法が一番脳の性能をアップさせるのだそうです。勉強の基礎・基本である「教科書や参考書を読み、ノートに書く」といった勉強の「当たり前」が、実は脳の性能アップに最も効果的であ

るということですね。

また、これまでの研究で、スマホを頻繁に使っていると脳が発達しにくくなることも分かっているそうです。それは、スマホ特有の「スイッチング」現象が一因とされています。スイッチングとは、何かに集中している時に妨害が入り、別のことをやり始めることです。スマホではSNS（ネット交流サービス）のメッセージが届くと通知されますよね。アプリで勉強していても、それで邪魔されてしまいます。今、子どもに限らず大人も含めて、集中力が続かない傾向が強まっていて、これはスマホの影響が大きいと言われています。スマホに依存しがちな私たちにとって、これは十分注意しなければならない指摘です。そして、私たちが「勉強する」時に一番求められる「やる気＝学習意欲」を引き出すコツは、「食事の習慣」と「家族の会話」なんだそうです。仙台市の小中学生対象の毎年の調査の結果からも、この2つは学習意欲との相関が明らかになっているということです。これは昔からよく言われてきたことですが、この調査結果でも裏付けられました。

勉強をたくさんすればするほど、脳が発達します。集中して勉強したことは学力をアップさせる以上に、自分の脳を鍛え、認知能力をアップさせることになるのです！ さあ、新学年に向けてこの春休み、「勉強する」ことで脳を鍛え、みなさんの脳のスペックを大いに高めてください！

「校長から宗高・宗中のみなさんへⅡ」は、次回3月26日号が今年度の最終号になります。

校長 深瀬 信也

【今日のおまけ！？】

3月14日（日）から、九州新幹線全線開業10周年の記念行事として、博多⇄鹿児島間で「流れ星新幹線」の特別運行が始まりました。その「流れ星新幹線」の車両の内外に掲載される「願い事」が募集され、8,000個以上の応募の中から777個の「願い事」が採用され「流れ星新幹線」の車両の内外に掲載されました。その一つに本校のある先生が応募された「願い事」が採用され、1両目の車両の外側に掲載されています！ その「願い事」は、

「宗像高校の3年生、めざす大学全員合格しますように！」

でした。