



笑顔いっぱい いのちかがやけ 花園の子

花園

小樽市立花園小学校

学校だより No. 5

令和8年7月23日↓本校

☎ 25-5233
Fax 25-5234



夏休みはアウトプット型の学習も

校長 五十嵐 幸

一生懸命勉強しているはずなのに、頭に入らず忘れてしまう。特にガリ勉タイプでもないのにテストでいつもいい点を取る。様々なタイプの人があります。この差は「勉強の仕方」にあるという説もあります。勉強してもすぐに忘れてしまうという人は、もしかしたら「インプット」ばかりになっていて、「アウトプット」が不足しているのかもしれないという考え方です。アウトプット型の学習は、基礎固めに有効だといえます。今回は一つの考え方として紹介したいと思います。

インプットとは、「入力」つまり脳内に情報を取り入れることであり、アウトプットとは、「出力」つまり脳内に取り込んだ情報を処理して外に出すことです。具体的には、教科書を読んだり、授業を受けたりして新たな知識を得ることや習ったことを復習して暗記することなどは全てインプットで、学んだ知識や解決方法で問題を解いたり、それらを人に教えたりすることはアウトプットとなるわけです。脳科学では、この割合が「インプット3：アウトプット7」というのが最も理想的な“黄金比”であると言っています。つまり、一生懸命勉強しているのにその効果が表れないという人は、もっとアウトプットに力を入れた勉強法に変えてみるのもよいかもしれません。



「読む」という行為はインプットですが、これだけでは記憶に残りづらいため、例えば、「書き込み」（アンダーラインを引く、文字を書く等、手を動かし運動神経を使う）をしながら読む方法に切り替えることで脳が活性化します。人に説明をすることも、アウトプットの力を鍛える格好のトレーニングになるといえます。説明をすることでさらに理解を深め、圧倒的に記憶に残りやすくなります。例えば、三角形の面積の公式が「なぜ底辺×高さ÷2なのか説明してください」と言われると、小学5年生の算数ですが大人でも意外に難しいものではありませんか。ただ、説明することによって、「意味記憶」が「エピソード記憶」に変換されるので、圧倒的に記憶に残りやすくなるのだそうです。そのため、本校の授業でも「学び合い」「教え合い」を取り入れることがよくあります。実際に、ロンドンの大学ではこれを裏付ける研究結果が残っています。また、30分以上の有酸素運動をすることで集中力が高まるというデータもあります。ですから、休みの日は午前中に勉強したら、一度運動の時間をとって再度勉強すると集中力の持続が期待できそうです。さらに、睡眠不足の状態では、集中力・注意力・記憶力・ワーキングメモリ(作業記憶)・学習能力など、ほとんどすべての脳の機能が低下することも明らかにされています。ちなみに、睡眠不足というのは6時間未満を指しますが、子どもの運動や睡眠等の生活リズムは大丈夫でしょうか？ いずれにせよ、ちょっとだけ学習方法を見直すことで思わぬ効果が期待できるかもしれません。

明日から28日間の夏休みになります。夏休みには規則正しい生活をして、学習時に「アウトプット型・有酸素運動・十分な睡眠」を意識して、基礎力・応用力のUPを図るのはいかがでしょうか。また、長い休みを利用して、何か継続して取り組めることや、夏ならではの体験ができるといいと思います。

	曜	8月 花園小カレンダー
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	小樽イングリッシュキャンプ(5・6年希望者)
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	山の日(学校閉庁日)
12	水	学校閉庁日
13	木	学校閉庁日
14	金	学校閉庁日
15	土	学校閉庁日
16	日	学校閉庁日
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	小中一貫推進研修会
21	金	B日課3時間授業 2学期始業式 引き渡し訓練 グループ会議
22	土	
23	日	
24	月	B日課5時間授業 クラブ④ 放課後学習1～3年生
25	火	B日課6時間授業 児童会
26	水	除雪作業車見学(2年生) SC来校
27	木	いすみプール学習 4年屋形船乗船体験 職員会議
28	金	心臓検診(1年生) 5・6年札幌コンサート 放課後学習1～3年生 フッ化物洗口
29	土	
30	日	
31	月	児童会(前期)反省 芸術鑑賞会(3～4校時) 放課後学習1～3年生

学校閉庁日について

小樽市教育委員会では、長期休業期間中に「学校閉庁日」を設定しています。(市内全小中学校において同一)

◆学校閉庁日:8月11日(火)～8月16日(日)

※学校閉庁日は原則教職員は出勤しません。

※この期間、学校宛のお問い合わせ等については、『小樽市教育委員会教育部教育総務課職員係』までお願いします。

TEL32-4111 内線7523

〔受付時間8:50～17:20〕

長期休業中の転送電話

転送電話(時間外アナウンス)への切り替え時間

◆長期休業期間(夏・冬・春)

→ 平日 16時45分～翌朝8時15分まで

◆土・日・祝祭日、学校閉庁日→ 終日

事件や事故に遭わないように

全国各地の水難事故が複数報道されています。レジャーでは、気象情報を正しく把握し、危険な場所には近づかないようにしてください。大人と一緒に行動すること、ライフジャケットを着用することなど命を守る行動を意識してください。また、長期休みに入ったばかりのタイミングでは、児童の交通事故も起きやすいそうです。周囲をよく確認して交通マナーを守って生活できるよう各ご家庭でのお声かけをお願いします。

スマホや端末のつかい方

長期休みは、児童が自由に使える時間が増えるケースが多いです。小学生段階では、ルールや対策がない場合、SNSトラブル、スマホ依存などが増加することから、フィルタリングや時間制限、ペアレンタルコントロールの設定など、できる対策を各ご家庭で忘れずに行ってください。

8月21日 引き渡し訓練

7月はじめにご案内しておりましたように、昨年度に続き、2回目の引き渡し訓練を予定しています。近年ではクマの出没が増えたことから、市内各校でも実際に引き渡し下校を余儀なくされた学校が複数ありました。このような緊急事態を想定して子どもたちを安全に下校させるため、引き渡しを確実かつ効率的に行うことをねらって実施します。引き渡し時刻は、10:50～11:20です。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

学校から持ち帰る端末は、あくまでも学習用です。主に配付されている課題を行うために使います。クラスルームやcanva等で他者とコミュニケーションをとるためには使用しません。タイピングに苦手意識のある場合は、日々数分ずつでも練習することを推