

## 臨時休校期間中の学年登校日、質問教室の中止について

※県内での新型コロナウイルスの感染拡大の状況をふまえ、予定されていた学年登校日ならびに、平日の質問教室をすべて中止いたします。

※授業再開日予定日は5月7日(木)となりますが、感染拡大の様子が改善されず、休校期間延長がある場合は町内有線放送、学校配信メール、学校H.P.にてご連絡いたします。

今回同封したものは

- 学年便り No.8 (このプリント)
- 休校期間の課題 4月23日(水)～5月6日分(水)  
国語2枚、社会4枚、理科の学習、英語ノート  
(課題については別紙を参考にしてください。学校再開時に提出してください)
- 保健日より  
視力検査の結果のおしらせ(眼科受診の必要がある人のみ)
- 「学習支援コンテンツ」の紹介

※なお、ご不明な点がある方は学校にご相談ください。(御幸中学校 TEL 43-2372)

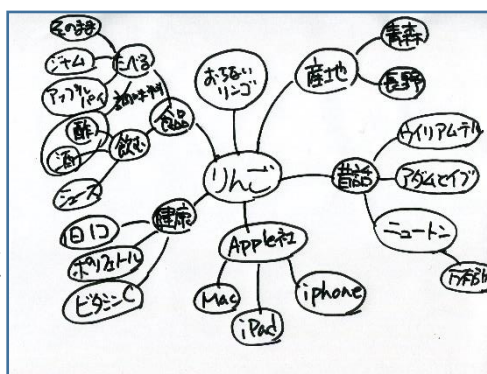
〇やってみよう! 『マインドマップ』

家にいて、いろいろ工夫して過ごしているけど…やっぱりやる事が無くなってきたよーというあなた。少し頭を使った『思考ツール』を使って連想法(発想法)を身につけませんか?今回は『マインドマップ』を紹介します。

マインドマップとは…頭の中で起こっていることを目に見えるようにした思考ツールのこと。小学生の時や1年生のときに総合的な学習の時間に見たことがありますね。ところで実はマインドマップには12のルールがあることを知っていますか?

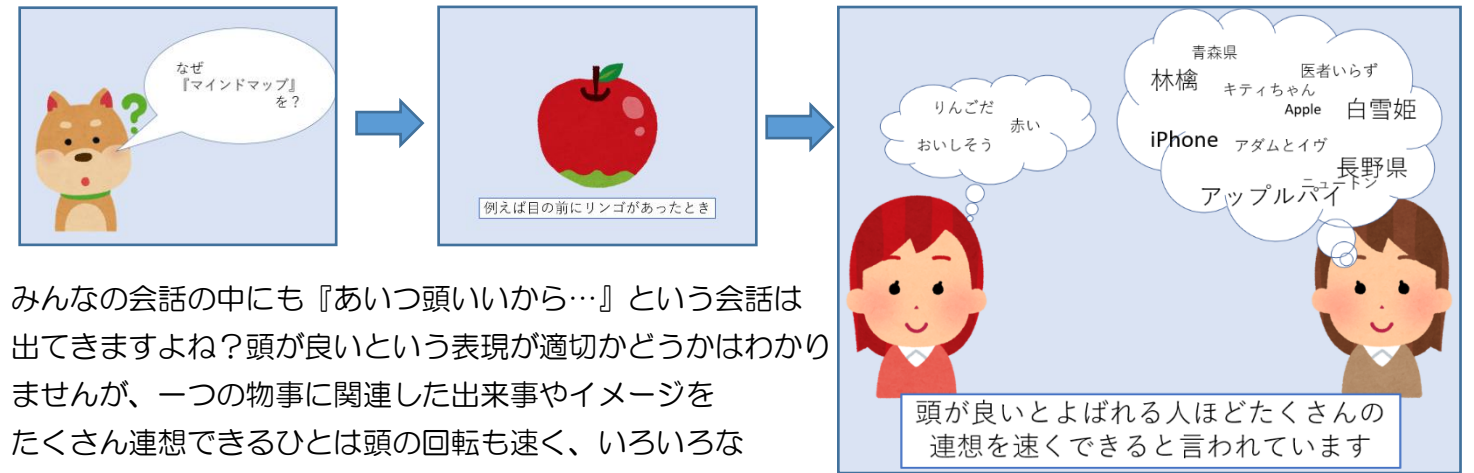
☆マインドマップ12のルール

1. 無地の用紙を使う
2. 用紙は横で使う
3. 用紙の中心から書く
4. テーマはイメージで書く
5. 1つの枝に1つの言葉で書く  
(枝と言葉の長さをそろえる)
6. 言葉は単語で書く



7. 枝は曲線で書く
8. 強調する
9. 関連付ける
10. 独自のスタイルで
11. 創造的に
12. 楽しむ

要は1つのテーマに関して関連することを紙に書き出し、自分の頭の中にあることを整理する方法です。連想ゲームといってもいいかな?頭のなかのアイデアを整理したり、ノート作りなどにも活用できます。総合の授業だけでなく日常生活の中の発想法として活用してみてもいいでしょう?



みんなの会話の中にも『あいつ頭いいから…』という会話は出てきますよね?頭が良いという表現が適切かどうかはわかりませんが、一つの物事に関連した出来事やイメージをたくさん連想できるひとは頭の回転も速く、いろいろなアイデアを出すことができるそうです。…待てよ…ということは訓練しただけでみんな『頭良くなる』ってことじゃないか。暗記ももちろん大事な勉強法のひとつ。だけど、授業ができない今、別の方法で頭の訓練をしてみない? 『マインドマップ』が難しい人は家族で『絵しりとり』をやるのも発想法のひとつ。やってみよう!

さて、ここでクエスチョン。

『空想は知識より重要である。知識には限界があるが、想像力は世界を包み込む』  
『真の知性とは、知識ではなく想像力だ』という言葉を残した世界的に超有名な科学者は誰でしょう?正解は学年便り第9号で。



S先生の

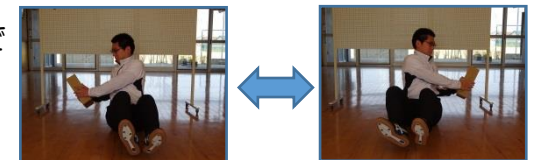
### トレーニングコーナー2



皆さんこんにちは! お家でもしっかり運動していますか?今回も3つのトレーニングを紹介します。

1つ目は「ロシアンツイスト」!まずボール等(多少重いものでもOK)の手頃な物を両手で持ったまま体育座りをします。

そしてボールを左右交互に動かしましょう!このとき上体を限界までひねらないと負荷がしっかりとかかりません。余裕のある人は足を浮かして行いましょう。僕は1セット60回で行っていますが、まずは30回から挑戦してみましょう!



2つ目は「グルグルアーム」!足は肩幅に開いて直立し、ボール等(重いものはNG)を頭上に掲げます。そしてボールを頭上で円を描くように大きく回します!このとき腰まで回す必要はありませんが、肘が曲がらないように注意しましょう!これも僕は1セット60回で行っていますが、もちろん30回からOKです!慣れてきたら増やしていきましょう。腰痛改善にオススメ!



3つ目は「バンザイスクワット」!普通のスクワットは足を平行にするのですが、これは足をさらに広げて、つま先を外側に向けて立ちます。そしてボール等(重いものはNG)を頭上に掲げたま腰を落とします。このとき上体が前のめりにならないように注意し、腰を落としてすぐ上げるのではなく少しキープしましょう。僕は4秒キープしていますが秒数と回数は同時に数えられないのでだいたいでOK!1セット30回で行っていますが、かなりキツイのでまずは10回から挑戦してみましょう!猫背、肩こり改善にオススメ!



『筋肉は熱いうちに打て!』