



## 【第41回 夕陽丘・天王寺 親善スポーツ大会】

2006年夕陽丘高校100周年・天王寺高校110周年を記念して、復活した両校の親善スポーツ大会の開会式が、当番校の天王寺高校の体育館で行われました。まずは、両校の校歌を斉唱。そして両校の校長挨拶、自治会役員紹介の後、選手宣誓を天王寺高校自治会運動委員長と夕陽丘高校女子バレー部キャプテンが行いました。最後に、エールの交換では夕陽丘高校ダンス部によるチアードダンスと夕陽丘高校野球部キャプテンのエール、そして天王寺高校からは運動部キャプテン全員による応援歌「黄塵はるか」の披露がありました。

開会式終了後、体育館・グラウンド・テニスコート・柔剣道場において陸上部以外のすべての競技が行われました。男子硬式テニス部、女子バスケットボール部とホッケー部は勝利しました。



サッカー部



女子バスケットボール部

## 【保健室より】 - 脳のメカニズムを利用した効果的な勉強法 -

「こんなに努力しているのに成績が伸びない」「勉強し始めなければと思うけど、何をどうしたらいいのかわからない」「気ばかりが焦ってしまう」・・・こんな悩みをひそかに抱えている人は、きっと多いことでしょう。時間の限られた条件の中で、いかに効率よく「学習」と「記憶」を進めていくか、誰もが関心のあるところだと思います。

「記憶」に関しては、歴史的に数々の心理学者が研究を重ね、多くの重要なことが解明されています。たとえば、記憶には「短期記憶」と「長期記憶」があるということです。また、記憶には、記銘、保持、想起・検索、忘却という4つの過程があるということもわかっています。特に有名なのは、19世紀のドイツの心理学者エビングハウスの『忘却曲線』です。それによると、意味のない言葉の暗記など、普通の単純暗記であれば1回覚えたと思っても、1時間後には56%、9時間で64%、1日経つと約70%忘れていきます。つまり「人は忘れる動物だ」ということです。それによって、身を守っている部分もあるのです。

### 1. 「短期記憶」と「長期記憶」

記憶を脳に長時間蓄えるためには、「短期記憶」を経由しなければなりません。「短期記憶」から情報を「長期記憶」が存在する大脳皮質に送る際、「海馬」と呼ばれる小器官で情報を振り分けます。基準は、「生きていくために不可欠かどうか」です。みんなにとっては明日のテストに出るかもしれない重要な英単語は、その基準にあてはまりません。「イヤな臭いの食べ物を食べたら食中毒を起こす」といった情報は「長期記憶」として定着されやすいのです。

発行 〒543-0035 大阪市天王寺区北山町10-10 大阪府立夕陽丘高等学校

TEL 06-6771-0665 FAX 06-6771-6267 E-mail: z-yuhigaoka@sbox.osaka-c.ed.jp

ホームページ <http://www.osaka-c.ed.jp/yuhigaoka>

携帯サイト <http://www.osaka-c.ed.jp/yuhigaoka/keitai/keitai.htm> (題字 森 敏行先生)

## **2. どうすれば、海馬に「必要な情報」と認めさせるか→繰り返しインプットする**

海馬をダメすしかありません。できるだけ情熱をこめて、ひたすら誠実に何度も何度も情報を送り続けるしかないのです。すると海馬は、「そんなにしつこくやってくるのだから必要な情報に違いない」と勘違いして、ついに大脳皮質にそれを送り込むのです。「学習とは繰り返しである」というのはそういうことなのです。

## **3. 繰り返しの効果→「復習」効果**

人は忘れる動物ですが、忘却曲線の傾きを緩やかにするにはどうすればいいのでしょうか？大切なのは繰り返す、つまり「復習」することです。1 回目に覚えたことは、すっかり忘れてしまったように見えても、実は無意識の世界にちゃんと保存されているのです。2 回目、3 回目覚え直すことで、定着させることができるのです。ただし、無意識の保存期間は 1 ヶ月です。それ以上経つと、海馬にとって初めて習ったことと同じになります。

## **4. 「復習」の内容→同じ内容を繰り返すことに意味がある**

復習の効果はあくまでも同じ内容のものに対して生じます。もし、みんなが周囲の情報に惑わされて、参考書をあれこれ替えているとしたら、それは復習効果を自ら放棄しているようなものです。第一印象で決めた参考書を何度も繰り返し復習するのが一番賢明です。

## **5. 眠ることも勉強のうち**

最新の脳科学によれば、何か新しい知識を身につけたときには、その日に 6 時間以上眠ることが絶対に欠かせないということがわかりました。人が眠っている時に見る夢の中で、脳は情報を様々な形で組み合わせ、その整合性をテストし、過去の記憶を「整理」「選択」しています。寝ることは、覚えたことをしっかり保つための大切な行為なのです。徹夜の一夜漬けで詰め込んだ情報はすぐに消えてしまいますよね。学習の基本は、「覚えられる範囲だけを覚える、理解できた範囲だけを確実に覚える」ことです。

## **6. スモール・ステップ法←まず自分を知る**

いきなり高度なことにチャレンジするよりも、いくら遠回りに感じられてもきちんと学習手順を踏んだ方が、結果的には失敗の数が少なくて済むということが実験でわかっています。しっかり基礎を身につけてから、少しずつ難易度を上げて行った方が最終的にははるかに早く習得できるのです。このように手順を分けて覚える方法を「スモールステップ法」といいます。そのためには、まず自分の学力を客観的に評価することが必要です。

## **7. まずは得意科目を伸ばそう**

脳は、ひとつのことを習得すると、ほかのことの学習能力も身につけます。この現象は、心理学用語で「学習の転移」と呼ばれます。しかも重要なことは、転移の効果は学習のレベルが高くなればなるほど大きくなるということです。つまり、多くのことを記憶して使いこなされた脳ほど、さらに使える脳となるわけです。勉強でいうと、ある科目をマスターすれば、比較的容易にほかの科目の成績を上げることができるということです。一つの科目を集中して勉強して、まずはそれを究めてしまう方が長い目で見れば得策なのです。

## **8. 「丸暗記」から「方法記憶」へ、勉強方法の転換を**

年齢によって、適切な記憶の種類が異なります。「丸暗記」が通用するのは中学生までです。自分の脳に起こっている重大な変化に気づかず、いつまでも同じ方法で勉強を続けていると、自分の能力に限界を感じるようになります。丸暗記は、覚えた範囲の限られた知識にしか役に立ちません。応用範囲が限られているのです。それに対して、論理や理屈でものを覚える「方法記憶」は、その理論が使える全ての物事にも活用できます。

例えば、英単語はそのまま丸暗記しようとするよりも、文章の中で、前後関係や文脈によって覚える方が効率よく記憶できます。

**「最新科学が教える、高校生の勉強法」より 池谷裕二氏（東大薬学部出身の脳科学者）**

## 【国際交流より】

### ◆台湾鳳新高級中学音楽科来校

5月17日台湾鳳新高級中学から20名の生徒が、音楽科の生徒と音楽を通じた交流を行いました。台湾の生徒たちはヴィオラホールで堂々と、かつ楽しげに感動的な演奏を披露し、本校音楽科の生徒も同様に堂々と素晴らしい演奏で応えました。両校の生徒にとってかけがえのない「学びの体験」になり、音楽に対する真摯な姿勢と可能性を確信しました。今後も両校のよい関係が続くことを願います。



### ◆ニューヨークの高校生来校

6月24・25日アメリカ・ニューヨークのクラークスタウン高校生が昨年度に引き続き本校を訪問しました。英語、芸術（音楽・美術）、体育の授業に加え、数学や国語や社会などの授業にも参加し、放課後は本校の今年度の海外英語研修に参加する生徒達と有意義な交流の時間を持ちました。たった2日間でしたが、授業を通して、また本校生の家庭においての滞在で米国の生徒達は我が国の文化・習慣を学び、日本人の寛大さや優しさを味わうことができました。彼ら/彼女らにとっては、一生忘れることのない貴重な思い出・宝物になったことと思います。クラークスタウン北高校とは姉妹校の覚書にも署名をしました。今後は本校生がニューヨークに行き学校訪問する機会もあると思います。このような機会を継続的に設けられれば願っています。



### ◆オーストラリア語学研修

7月21日より約2週間、今年度は場所をオーストラリアに変更して英語研修を実施します。英語力の向上はもちろんのこと、自分の考えを持ったうえで異なる考えや意見に耳を傾け、お互いの違いを認めることができる異文化への理解を深める貴重な機会にもなると思います。参加者には身をもって「外から日本を見つめる大切さ」を感じてほしいです。

### ◆新しい留学生がやってきます。

9月から4人の留学生が本校で約1年間の勉強を始めます。ベルギー、カナダ、ドイツそして中国と国は様々ですが、それぞれが海外（日本）に出る一大決心をした意欲的な生徒ばかりです。彼ら/彼女らにとって、またみなさんにとっても良い出会いに、そして貴重な経験になると思います。いろいろなことを語り合い、友情を深めてほしいと思います。文化祭で紹介をしますので、よろしく願います。

さて明日から夏休みが始まり、3年生にとってははいよいよ受験勉強の「天王山」になります。悔いの残らぬ夏になるよう「常在戦場」の覚悟で取り組んでほしいと思います。1・2年生のみなさんには普段できない事に挑戦することを期待します。今この時にしかできない新たな「何か」に挑戦してほしいです。

Time and tide wait no man.

## 【音楽科より】

### 《これまでの行事報告》

#### ◆4月22日(月) 特別公開講座

「みんなで歌おう♪」 歌手：晴 雅彦氏



楽しいトークと一緒に、《旅立ちの日に》を歌いながら、音楽で大切な《表現する》事について学びました。

#### ◆4月25日(木)「創立記念演奏♪」

ピアニスト：比石妃佐子氏



スペインに在住の卒業生ピアニストの演奏を聴き、先輩からのメッセージもいただきました。

#### ◆5月17日(金)

台湾鳳新高級中学音楽科との交流



同じ音楽科の生徒同士で音楽を通じた交流を深めることができました。

#### ◆6月10日(月) 特別公開講座

「ピアノ演奏とレッスン」

ピアニスト：海老彰子氏



ホールのピアノって、こんなに美しい響きも出せるんだ！

#### ◆6月8日(土) 第153回ピッコロコンチェルティスタ(学内演奏会)

#### ◆7月6日(土) 大阪警察病院にてロビーコンサート

夕陽丘高校の  
生徒なら誰でも聴きに  
行きます！！

### 《これからの行事》

7月24日(水) 特別公開講座「ピアノ演奏とレッスン」ピアニスト：A.ヴェルシーニン氏

7月28日(日) 合同学校説明会 演奏出演 マイドーム大阪

中学生向けの高校合同の学校説明会で、音楽科の演奏を披露します。

7月29日(月) 13:00～特別公開講座「演奏とお話」コントラバス：幣 隆太郎氏

コントラバスのソロを聴く機会にはなかなか巡り合えません。この機会にぜひご来場ください。

9月6日(土)・7日(土) 第154回ピッコロコンチェルティスタ

今回で第154回を迎えます。文化祭の出し物の1つとして校内にあるヴィオーラホールで開催。

9月22日(日) 第17回定期演奏会

午後2時開演 NHK大阪ホール(地下鉄谷町4丁目駅下車)

客演指揮者として寺岡清高氏をお迎えして開催します。演目は合唱・管弦楽・合同演奏のほか、3年生による独唱・独奏・アンサンブル、2年生による邦楽合奏です。

#### アメリカの教科書《ADVENTURE》付属CD(日本の唱歌などを)

#### 夕陽丘高校 音楽科声楽専攻生が収録しました！！

かねてから交流のあるハワイ・プナホウ高校のご縁をいただき、日本語を学ぶアメリカの学生の約90%以上が使用している日本語の教科書《ADVENTURE》付属CDのレコーディングを音楽科声楽専攻生が行いました。

《お正月》《しゃぼん玉》など日本の唱歌を中心に歌った音楽科生徒の演奏が、今後、日本語を学ぶ全米の学生にCDを聴いていただき、音楽を通じて世界と日本の架け橋になれることはとてもうれしい事です。

