

第  
50  
号

編 集 発 行

富山県立八尾高等学校

教育情報部・図書委員会

富山市八尾町福島 213

TEL 076-454-2205

令和3年3月2日

## 脳科学と効率的学習

教頭 安井 基一

コロナ禍で生活様式が一変し、マスクの着用が日常のものとなりました。昨年の四月に本校に着任して以来、困ったことがあります。それは、生徒のみなさんの顔を覚えることです。マスクで顔の半分程が隠れていると、こうも顔を認識することが難しいものかと、改めてヒトは情報の多くを視覚に頼っていることを実感しました。当初は、年齢に伴う記憶力の低下が原因ではないかとも考えましたが、以前に脳科学者の池谷裕二先生の講演で聞いた「忘れることに個人差はなく、復習することで忘れる速さは遅らせられる」という内容を思い出しました。

ところで、みなさんは「海馬」という言葉を聞いたことがありますか。海馬は「かいば」と読みますが、耳の奥の方に位置している脳の一部位です。この海馬こそが、脳に入ってきた膨大な情報を必要な情報かどうかを判断し、必要と判断された情報が記憶として定着するというしくみになっています。その判断基準は生命の存続に役立つかどうかです。では、生命の存続に直接関係していない学校の学習内容を記憶するためにはどうしたらよいのでしょうか。それは復習です。何度も繰り返し復習することで、海馬は大切な情報に違いないと認識するようになり、記憶として定着するというわけです。

タイトルにある効率的学習というのが復習かと思うかもしれませんが、復習にはコツがあります。潜在的な記憶の保存期間は約1ヶ月と言われています。1ヶ月以内に復習することがなければ、再び初めて習ったのと同じになってしまいます。ですから、学習した翌日に1回目の

復習、1週間後に2回目、2週間後に3回目、1ヶ月後に4回目といったように、少しずつ感覚を空けながら2か月程度かけて復習するとよいと言われています。また、興味を持っている事柄だと復習回数が少なくても覚えられる経験があると思いますが、覚えようとする対象にいかに関心を持つかが重要なのです。つまらないと思いながら覚えようすると、結局は覚えるまでの復習の回数が多くなり、時間の無駄になるということです。

よく「やる気が出てから勉強する」という人がいますが、実はやる気は自分で作り出すものです。やる気は脳の側坐核というところで作られるのですが、この側坐核は活動を始めるのに少し時間がかかります。何か気の乗らないことでも、やり始めると調子が出てきて、集中するようになった経験はないでしょうか。これを脳科学では作業興奮というのですが、勉強する気分になれない時でも、まずは10分程でも机に向かって取り組んでみるのが大切なのだと思います。

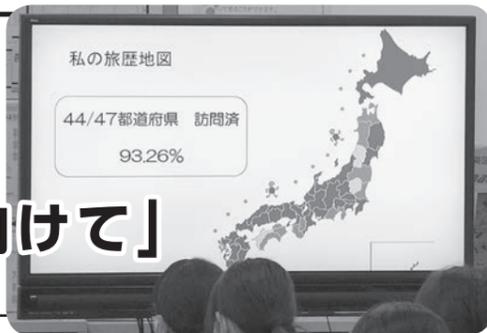
さらに、効率的学習には睡眠も重要な要素となります。睡眠は蓄えた情報を整理整頓して、その情報を使える状態にする大切な時間です。徹夜して覚えようとしたり、朝になってから覚えようとしたりするよりも、寝る前の1、2時間の間に覚えてから眠る方が効果的と言われています。

つまり、学習は勉強した時間の長さが重要なのではなく、勉強への意欲と学習方法が大切ということです。ぜひ、これまでの自分の学習方法を一度見直してみてください。効率よく勉強して、浮いた時間を他のことに使えば、今より少し充実した生活が送れると思います。

# 「日本の歩き方～ 47都道府県訪問に向けて」



❖ 講師 長澤優希先生  
 ❖ 期 日 令和3年1月19日(火) 15:40～17:00  
 ❖ 場 所 図書館



旅行をすることが大好きで、日本全国のいろいろなところへ旅行に行っておられる長澤先生に、「日本の歩き方～47都道府県訪問について」というテーマで、教養講座をして頂きました。各都道府県の有名な観光地やグルメの写真、旅行をしていて実際に起きたハプニングをクイズとして出してもらったりし、コロナ禍で旅行に行けなくても、本当に旅行をしているかのように、とても楽しい気分になりました。旅行の楽しさというものを改めて感じ、いろいろな県の魅力について、実際に旅行を試してみないと分からないことがあるということを学びました。長澤先生、貴重なお時間を頂き、本当にありがとうございました。

## 受講した人の感想

- 私はいつも、旅行するときには、大きな目的はないのですが、「食べる」ことを目的に旅行に行ったら楽しそうだなと思いました。講演の中でも、北海道の牛乳とソフトクリームの食べ比べをしてみたいなと思いました。
- 先生の話の中には自分の知らなかったことがたくさんあって、自分の無知も感じました。沖縄の海はどこも青くて、富山とは全然ちがうなと思いました。
- 自分が知らない観光地や食べ物などを写真や話を通して学ぶことができたので、良かったです。自分ももっと他の県へ行きたい!!って思いました。
- 44都道府県に旅行に行ったことがすごいと思いました。私は特に白くまアイスがとてもおいしそうでした。旅行することによって様々な経験ができ、成長できるのだと感じました。
- 旅行は事前に決めたルートに沿って行動する、すべてわかりきったものだと思っていたのに、ハプニングによる新しい出会いもあると知り、いいなと思いました。
- 旅の楽しさというものがあったためわかったし、自分もコロナが収束したら自分で旅して、そこでしか感じられないものを感じたりすることしてみたいと思った。
- コロナ禍でどこにも行けませんが、行った気になれてとてもおもしろかった。
- 食べ歩きとかすごく興味があったので、参考になりました。いろいろな県の魅力がわかってすごくよかったです。
- 原爆ドームなど、人々の悲しい記憶が残っている所を回ること(ダークツーリズム)にとっても、意味、価値があることを知り、いつか行ってみたいと思いました。
- 倫理の授業中に先生の旅行の話は何回か聞いたことがあったけど、今日はそのときの何倍も詳しく聞けたので楽しかった。

人類の悲しみの記憶を巡る旅を「ダークツーリズム」と言うそうです。



東日本大震災



原爆ドーム



正面

上から



サンメッセ日南



食×観光は「フードツーリズム」。



「わんこそば」先生の記録は104杯だそうです！すごい！



東屋 わんこそば

最初の20分が勝負、そば＝飲み物



福岡 豚骨ラーメン

# 校内読書感想文コンクール

## 校内読書感想文コンクール(第66回青少年読書感想文全国コンクール校内選考)

★最優秀賞 24H 浅井 愛果

### 「母と暮せば」を読んで思ったこと

24H 浅井 愛果

現代の私たちにとって、朝起きて、ご飯を食べ、学校へ行き勉強する。授業が終わったらグラウンドへ行き部活に熱中する。家に帰り、家族に迎えられ、一緒にご飯を食べて談笑する。そんな毎日を送ることが「当たり前」になっている。しかし私は、「母と暮せば」を読み、普段、私たちが送っている生活に「贅沢さ」を感じた。「母と暮せば」は、原爆で亡くなった家族が亡霊となって舞い戻る姿を描いたものだ。原爆で大きな被害を受けた長崎が舞台であり、大切な人を失った苦しみと、深く伝わってきた。この作品で私が最も印象に残った場面は、八月九日の長崎原爆で跡形もなく被爆死してしまった大学生の浩二の母である伸子と、恋人だった町子が、原爆から三年後、墓参りに行った所で伸子が「もう浩二を待つのはあきらめよう」と決意する場面である。原爆から三年経っているのに伸子も町子も浩二の死を受け入れることができなかった。なぜなら、遺体も浩二が使っていた時計、万年筆、ズボンの切れ端すら見つからないからなのだ。たしかに、何の証拠もなく死んだことを受け入れるのは到底無理な話だと思う。しかし伸子が家へ帰ると亡霊となった浩二が現れる。伸子があきらめたことにより二人は再会する。大切な人がある日突然姿を消し、死んだ証拠がないと誰もが心の片隅で「まだ生きている」という希望を信じるだろう。私が最近でそれを見たのは東日本大震災だ。自然災害は誰も予知できず突然訪れ人の命を奪うので戦争のようだと、ニュースを見て感じた。私は、周りの人をそのようにして失ったことはないが考えるだけでとても悲しく、どん底に突き落とされたような気分になり立ち直れないと思う。また、周りの人だけでなく、当然のように本人も辛い思いをする。自分が突然死ぬことなど分からず、大切な人に感謝の言葉も言えず自分がしたかったこと、将来の夢などの未来も破壊されるからだ。この作品の浩二も医者に

なるために大学へ通っていたので、将来何人もの命を救うはずだったのに未来ごと奪い去られてしまった。戦争がある意味とは何なのだろうか。戦争をすることの意味が私には全く分からない。戦争をして良い気持ちになる人はいないと思うからだ。私は中学三年生の時、修学旅行で広島を訪れた。直接、被爆した方の話をお聞きし、原爆が人々に与えたものの悲惨さを知り、原爆ドームを見て被害の大きさを目の当たりにした。この作品でも、浩二の母である伸子は、自分が死ねば浩二に会えるのかと思い、死のうと思うこともあると言っていた。

戦争では、犠牲者は死んだ人だけではないと私は思う。死んだ人の家族、友人などの周りの人も含めて犠牲者だと思う。なぜなら、その家族の人生も一緒に踏みにじられていると思うからだ。子を亡くした親は特に、年齢が自分より若い人に先に死なれる程悔しいことはないと思う。原爆の犠牲者は長崎、広島合計で501,787人となっている。人間がこれだけ膨大な人間の命を一度に奪ったと考えると本当に許せない。一生許して良いことではないし、国民全員が知っておくべきことだと強く思う。私はこの作品にいろいろなことを学ばされた。私たちの今の生活が「当たり前」なことではないこと。「当たり前」だと思っているこの何気ない毎日を誰もが送っているという訳ではないこと。私は最近、小さな手術をして、健康で何も考えずに過ごしていられることは大きな幸せだということに気づけた。そして、新型コロナウイルスによる休校中にも毎日学校で授業をし、友達と楽しく昼食を食べたり、部活をしたりすることの幸せさを感じた。だから、普段から今自分が当たり前だと思っていることに対してひとつひとつに感謝して過ごしていきたい。そして、日頃から周りの人への感謝の言葉をたくさんかけていきたい。今でも、まだ戦争をしている国があるので、世界中の人が平和な毎日を送れるようになってほしいと思う。

## 校内読書感想文コンクール入賞者(R2)

	1 学年	2 学年
最優秀賞	11H 山田 咲希 「優しい話」 (『西の魔女が死んだ』梨木香歩：新潮社)	24H 浅井 愛果 「母と暮せば」を読んで思ったこと」 (『母と暮せば』山田洋次：集英社)
優秀賞	14H 小塚 百華 「縁」 (『縁結びカツサンド』冬森灯：ポプラ社)	22H 森田 葵 「生きる」 (『君の脾臓を食べたい』住野よる：双葉社)
佳作	11H 高畑 萌夏 「『フラミンゴ・ボーイ』を読んで」 (『フラミンゴ・ボーイ』マイケル・モーパール：小学館)	22H 宮本 咲花 「『コーヒーが冷めないうちに』を読んで」 (『コーヒーが冷めないうちに』川口俊和：サンマーク出版)

\*審査の結果、第66回青少年読書感想文全国コンクール・富山県審査会の自由読書部門に11H山田咲希さん・24H浅井愛果さんの作品を、課題読書部門に11H高畑萌夏さんの作品を出品しました。

# 読書感想画コンクール

読書感想画富山県コンクール  
自由読書部門 高校生の部 富山県代表  
★11H 長澤 優



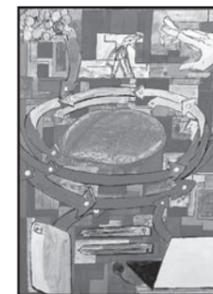
### 「母親」(「告白」湊かなえ：双葉社)

この絵の主人公は、作中に出てくる男子中学生、渡辺修哉という人物です。まだ中学生だというのに、彼はとても孤独です。母親からの愛を知らないのです。この作品には様々なダメな母親と、その母親を求め続ける子供達が出てきます。修哉君もその一人です。彼らが一生懸命手を伸ばしても、カーネーションを捧げ続けても、母親は見えてくれない。だから彼らの世界は真っ黒なままなのです。修哉君の、彼らの苦しみを表現しました。

## 読書感想画富山県コンクール校内代表



「この嘘がばれないうちに  
(この嘘がばれないうちに)」  
11H 為井 大和



「弱者(「弱者」とはだれか)」  
13H 澤山 湧汰



「変わるもの  
(桜のような僕の恋人)」  
12H 松田 衣純



「くちびるに歌を  
(くちびるに歌を)」  
12H 柿沼 咲奈



「ブーブー  
(世界の民話アジアⅡ)」  
14H 大久保雲雀



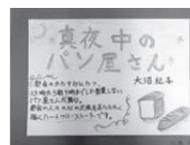
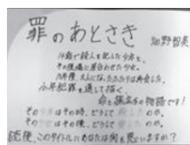
「最後のタイムスリップ  
(昼休みが終わる前に)」  
13H 中村優理香

## TAKANAKI WEEK 「POP」作成

9月28日～10月2日まで校内文化発表会の「TAKANAKI WEEK」があり、図書委員会では、自分の好きな本を2冊選んで紹介文を描くPOP作りをしました。紹介したい本がたくさんあり、選ぶのにとっても迷いましたが、一生懸命選んで描きました。POPを見た人に、その本を読んでもらえるように考えて描くのがとても難しかったです。また、ハロウィン仕様のパネルに、POPを貼る作業も行い、たくさんの人に見ていただく工夫もしたことが、良かったと思います。このことをきっかけに本に少しでも興味を持ってもらえたらうれしいです。



## 図書委員会の活動



## 福BOOK

12月に福BOOKを作成し、新年に展示しました。どんな本が入っているかは開けるまでわからない本の福袋です。2冊入っていますが、本1冊につき、漢字1文字のヒントが書かれています。今まで読んだことのない本と出会えるかも。



## 読書会 クラスHR & 図書委員会

私のクラスでは読書会の一環としてミニビブリオバトルを行いました。数日前からHR運営委員と話し合い、席の配置を決め、班振り分けを考えたりしました。当日は、クラスのみんなの協力によって、よりスムーズに進行できました。皆が、いろいろな本を持ってきている中で、「住野よる」さんの作品を持ってきている人が多かったです。チャンプ本には、担任の先生からお菓子が贈られました。初めて、こういった企画などで進行を務めたので、緊張しましたが、無事に終わることができてよかったです。



## 蔵書点検

7月14日(火)から21日(火)まで、図書館を休館し、蔵書点検を行いました。蔵書点検とは、図書館蔵書すべてのバーコードを一冊一冊バーコードリーダーで読み取り、蔵書一覧と照らし合わせ、不明本がないかを調べる作業です。ひとり約1000冊を目標に読み取り続ける作業は根気が要りましたが、終わった後の達成感はひとしおでした。



## 図書館だより作成

今年の図書館だよりは、「恋愛」、「病との闘い」、「映画化された本」などをテーマに特集しました。「恋愛」の特集では『いちご同盟』や、とても著名な作家である村上春樹さんの『1Q84』などを紹介しました。「病との闘い」の特集では、今現在の新型コロナウイルスが世界中で蔓延している状況に合った本を紹介しました。みなさんに本を身近に楽しんで読んでもらえるような図書館だよりになっていたら幸いです。



## 図書委員が選んだ各分野オススメの本

0分野

世界の美しい図書館  
010.2セ

世界の美しい図書館を、写真とともに紹介している本です。世界各国の豪華な図書館やヨーロッパの古典的な歴史を感じさせる図書館、日本の近代的な図書館まで、様々な図書館の雰囲気が味わえます。

1分野

鬼と悪魔の神話学  
164.1ヨ

前半は、日本の鬼と神について、後半では、西洋の神、日本と西洋の悪魔についての扱いの違いが書かれています。神話学の第一人者が様々な観点から鬼と悪魔の系譜をたどり、西と東の文化原理をユニークな考察で明らかにしていきます。

2分野

失敗図鑑  
～すごい人ほどダメだった!～  
280オ

「偉人」たちの失敗エピソードが多数収録されています。立派な人というイメージの強い偉人たちも、ときには失敗することもあります。本書はそんな偉人たちの失敗が面白おかしく紹介されています。

3分野

嫌われる日本人  
304バ

この本のタイトルのような言葉を目にしたとき、あなたはどのように感じますか？本書では、私たちにあって耳の痛い話も多いと思います。しかし、それもまた外国人から見た「日本人」なのです。

4分野

空想科学読本シリーズ  
400

ラブツェルの頭皮はどれだけ強いのか、仮面ライダーのキックの威力はどれくらいかなど、アニメのあれこれを科学的に解説している本です。アニメの疑問を解決しながら、科学の勉強もできます。

5分野

地球にやさしい  
エコクッキング  
596フ

ごみと環境問題を取り上げ、料理を通じたエコにする取り組み方が書かれています。実際に地域での取り組み方が載っていて、真似をすることができます。レシピもあり、手順がわかりやすく書いてあります。

6分野

「ディズニー キセキの神様が教えてくれたこと」  
689オ

皆さんディズニーランドに行ったことはありますか？誰もが笑顔になるまさに夢の国のような場所です。では、どうしてディズニーランドに行くと幸せな気持ちになれるのでしょうか？キャストとゲストの交流を描いた、涙なしには読めない感動の物語です。

7分野

「怖い絵」で人間を読む  
723カ

世界には有名な画家たちによって描かれた絵がたくさんあります。その中には、怖い絵というものが含まれています。人間の怖さ...嫉妬や悪意、狂気など私たちの本当の姿を33点の絵画から読み解くことができます。

8分野

上手な話し方が  
面白いほど身につく本  
809.4サ

日常会話からスピーチまで、役に立つ知識がたくさん載っています。話すときの表情や声を出すコツなどが図でまとめられているので、大切なことがわかりやすく知ることができます。話し方ひとつで人間関係が大きく変わります。

9分野

魔眼の匣の殺人  
913.6イ

葉村と剣崎は、超能力者を研究する謎の施設があった地を訪れ、村人によって閉じ込められてしまう。そこには予言者サキミがいた。「この地で四人死ぬ」というサキミの予言のもと、葉村たちは無事生き残ることはできるのか。「屍人荘の殺人」の第二巻。

## 全校貸出ランキング

1位

ぼくたちと駐在さんの700日戦争 3冊 ママチャリ 4冊  
 むかしむかしあるところに、 青柳碧人 4冊  
 死体がありました。 山田悠介 4冊  
 俺の残機を投下します



4位

いたいなのいたい、とんでゆけ 三秋 縊 3冊  
 ハイキュー！！ 古館春一 3冊  
 別冊 図書館戦争 I 有川 浩 3冊  
 他 8冊



## 学年クラス別貸出冊数 1位

1学年 1組 130冊  
 2学年 2組 60冊  
 3学年 4組 39冊



## 令和2年度 図書委員会の1年間の活動

- 6月 新入生図書館オリエンテーション  
生徒図書委員会
- 7月 蔵書点検  
TAKANAKI WEEK「POP」作成開始
- 9月 図書委員会ビブリオバトル  
TAKANAKI WEEK「POP」展示
- 11月 SDGs 関連本の展示
- 12月 図書委員会「ともしび」  
第50号編集委員会  
「福BOOK」作成
- 1月 第1回教養講座「日本の歩き方」
- 3月 「ともしび」50号発行

※毎月 図書館だより発行 月毎の飾りつけ

※毎日 カウンター当番 書架整理

※各クラス HR 読書会・ミニビブリオバトルの準備・進行

## 令和2年度 図書委員会

(◎は委員長・○は副委員長)

11H 近堂凜太郎	谷畑 希依
12H 江尻 優衣	松井 美空
13H 今井 汐音	濱野 稀羽
14H 加藤 葵	高松 梨月
21H 押川 勇也	谷内 瑞希
22H 岡田 蒼依	中島 拓望
23H 中村 時乃◎(後)	大澤 璃桜
24H 大澤 梨乃○(後)	萩原 小遥
31H 篠川 勇太○(前)	村井 哉太
32H 納村 青葉	山崎 柊馬◎(前)
33H 佐藤 来実	丸田 怜以
34H 村上 昂暉	佐々木優月

## 編集後記

今年度もPOP作りやビブリオバトル等の企画や、本棚の整頓やカウンター当番等の日々の活動を実施しました。初めの頃は、活動が多くて大変そうだなと感じていたのですが、時が進むのは速く、あっという間に終わってしまいました。どの活動も楽しく充実して行うことができました。また、今年度初めて実施した「福BOOK」も、より多くの方が本を手に取り、より本と良い関係を築いていただく手助けとなったのではないかと思います。「ともしび」を最後まで読んで下さりありがとうございます。これからも、あなたと本が共にあれば幸いです。

後期図書委員長 中村 時乃