



# 『覚・求・徹』

～ 校長室 だより ～

令和8年1月7日(水)

第10号

葛城市立白鳳中学校

校長 中川 順一



## 新しい年の始まり

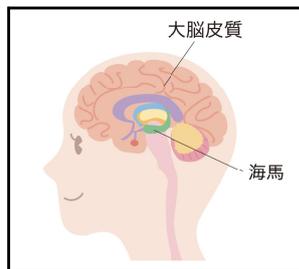
## 自分の決めた目標へ

## 一歩ずつ駆け抜ける!



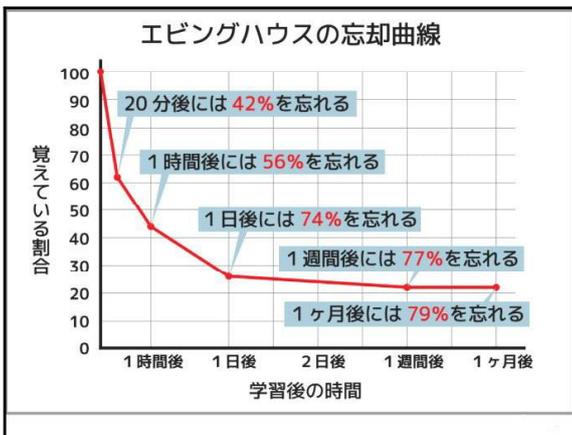
今日の始業式では、午（うま）年にちなんで身体の中、頭の中の馬についてお話をしました。みなさんが勉強するときには一生懸命いろいろな知識を覚える、記憶する仕組みに大きく関わるのが脳です。記憶は脳の**大脳辺縁系**（だいのうへんえんけい）と**大脳皮質**（だいのうひしつ）という部分に関わります。

大脳辺縁系の中で特に記憶に関わるのが**海馬**（かいば）です（海の馬と書きます）。そして、大脳皮質では、**側頭葉**という部分が記憶に関わります。記憶は海馬→側頭葉という順に記憶されます。海馬は「記憶の番人」のようなもの、例えば、ある単語を見たとき海馬はその際、「知っているか、いないか」「忘れているか、いないか」を判断します。海馬は前頭葉に問い合わせをして側頭葉の中を調べます。側頭葉に保存されていないものであれば側頭葉にとりあえず保存します。



海馬自体も保存できるのですが、それは一時的なもので長く記憶できる保存先が側頭葉です。いわば側頭葉は「記憶の倉庫」と言える存在です。脳が最初に記憶事項を取り扱うのは「記憶の番人」である海馬ですが、学習に必要なのはいかに側頭葉に記憶されるかなのです。海馬に保存された記憶は短期記憶と言われ、側頭葉に保存された記憶は長期記憶と言われます。短期記憶から長期記憶へと情報をつなげるのが**海馬**なのです。

**海馬**は記憶力が高い人ほど海馬の体積が大きい傾向にあります。ストレスや生活習慣の悪化で海馬の体積は小さくなります。海馬は運動不足、コミュニケーションの欠如、睡眠不足などの生活習慣で萎縮します。海馬を健康に保つために、適度な運動、適切な食生活、特に朝食はしっかり、そして、睡眠時間の確保が欠かせません。



ドイツの心理学者エビングハウスは「学習した内容を早い時期にかつ繰り返して復習すると短時間で記憶を取り戻せる」ことを発見しました。3学期、1年間の締めくくり、3年生はいよいよ進路決定の本番です。海馬は睡眠、寝ている間に働いてくれます。寝るまでの間にスマホなどを見ってしまうと脳は混乱します。勉強したらすぐ寝る！一方で予習、復習を積み重ねることで記憶はさらに定着していきます。ノートをしっかりとることも同じです。

午年の2026年、馬は、前を向いて力強く走り続ける動物であり、昔から「行動力」や「挑戦」の象徴とされて

きました。また、走り出したら簡単には止まらない、その姿から、「自分で決めた道を進む強さ」も連想されます。皆さん一人ひとりが、自分の目標に向かって**一歩ずつ駆け抜ける**年にしてほしいと思います。速さは人それぞれで構いません。大切なのは、立ち止まらず、自分の足で前に進もうとすることです。「**利他の心**」と共に「**一歩ずつ駆け抜けて**」成長できる1年にしましょう！

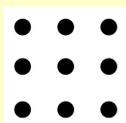
# 利他の心

## 冬休みも校長先生からの特別課題です!

夏休みに続き、冬休みもみなさんに**特別課題**です!  
課題は2つです。  
挑戦してみてください!  
報告を待っています。

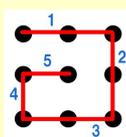
特別課題1 必ず冬休み中に家の役割を担うこと! (全員必修!)

特別課題2



左図の9つの点(●)を4本以下の直線を使ってすべてつなぐこと! (同じ線を2回以上なぞることなく)

【例】



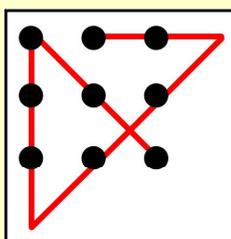
これだと5本の線が必要ですね。4本以下の線でつないてください。

【ヒント】小さくおさまるな! 若者よ、はみ出せ!!

良いアイデアが思いついた方は、校長先生に教えてください! 待っています!!

### ★特別課題2の解答例です

みなさんは解けましたか?



左図は解答例です。もしかしたら3本で引けたという人もいたかもしれませんが、4本でできたみなさん、挑戦してみてください。

分かってしまえばなんともない問題ですが、問題を解く時に気づかずのうちに次のような思い込みをしていませんか?

- ・ 9つの枠からはみ出てはいけない
- ・ 直線の頂点は点上にないといけない
- ・ 直線同士が交差してはいけない

物事を固定観念で考えてしまう思い込みです。数学の問題だけでなく、私たちの日常にもよく似たことで「ハッ」とすることはありますか。自身の考えを当たり前と考えず、常にそれが正しいのか疑ってみることも必要ですね。

### 環境美化委員と羽根康英学校・地域コーディネーター、PTAのみなさま 玄関、中庭の花植え、ありがとうございました!



12/10(水)放課後に環境美化委員のみなさんと羽根学校・地域コーディネーター、PTAのみなさまに玄関、中庭の花植えをしていただきました。

中庭には恒例、干支の午(うま)年をデザインした花植えをしていただきました。

寒い中、本当にありがとうございました!



### 保護者の皆さまへ

保護者の皆さま、令和8年(2026年)がスタートしました。白鳳中学校にとって古き良き伝統はしっかりと残していき、新しいチャレンジを継続しながら変革すべきところはより良くを目指していきたいと考えています。

本年も皆さまのご支援、ご協力のもと、全教職員で生徒と教育活動をすすめてまいりたいと思います。

**皆さま、本年もよろしくお祈りします!**