



五中だより

自分には
何ができるか

第3号(6月号)
令和8年6月12日(金)
調布市立第五中学校
校長 中谷 愛

校長先生のお話

6月1日全校朝礼

【 アクティブ・リコール 】

体育大会は、五中生の全力の取り組みに、生徒の皆さんはじめ、見守る全ての方々が勇気と感動を共有しました。今回育んだ絆を生かしながら、これからの学校生活をさらに充実して過ごしていきましょう。

さて、今年度が始まり早いことに2か月が経ちました。授業で学んだことを振り返る時間を大切にしていると思います。今日はその取り組み方の一例を紹介したいと思います。

「アクティブ・リコール」という言葉を聞いたことはありますか。情報を意識的に引き出したり思い出したりする作業を繰り返すことで記憶を強化させる科学的な学習法です。聞いてわかった、読んでわかった、といったインプットだけでなく、理解できたと思う事柄を実際にアウトプットすることで、記憶を強く定着させることができます。

例えば、皆さんの学校生活の中では、学活などの時間で、テスト問題を自分たちで作成し取り組んでいるクラスがあります。その他、授業の終盤で、学んだことの振り返りの時間として、覚えたばかりの知識を何も見ないで頭の中で思い出しながら自分の言葉で書き出してみる活動や、学んだことを友達に教えたり、説明したりするという活動があります。これらは、アクティブ・リコールです。

教科書を受け身で読むという作業は「覚えた気持ち」になりやすいのですが、脳科学の観点では、情報を自分の頭の中から能動的に思い出すというトレーニングによって、内容の定着や応用力が高まることの研究されています。

さて、どのようにして思い出すか、それが重要ですよね。思い出したい情報に複数の別の情報を付加されると思い出しやすいことがあります。

自作テスト問題をクラスで取り組む
(学活)
自分の言葉で書き出す
(振り返りカード)
友達に説明する
(ミニティーチャー)

例えば、710年に奈良(平城京)へ都が移されたという内容。このことに加えて、川があるところで物流ができる最適な環境をつくりたかった、当時の大陸の都市づくりを倣い、広い土地が必要だった、奈良はそのような立地だった、といった背景と合わせていきます。これは、理由や意味を付け加えるなど、新しい内容を、他の情報と関連付けて深く理解できるような工夫で、精緻化といいます。

もう一つの方法は体系化といって、同じ点に着目して情報を整理する、内容を要約するなど、新たな学習の中で関連付けを行い、体系的に理解できるような工夫です。これまでに出てきた漢字を、“つくり”に着目して同じ“へん”ごとに書き出し、それぞれの意味を確認したり、英語の教科書に出てくるキャラクターの出来事を、何も見ないで英語で説明したりすることで、理解を深めることができます。

さらに、この学び方を、時期を分散させて繰り返し取り組むことで記憶を促進できると言われています。

ですから、一日に思い出せた量が少なかったと気にする必要はありません。むしろ、アクティブ・リコールをあとでやることを見据えて、インプットの活動で、情報を得ることをいつも以上に意識を高くして取り組めたら、それだけで学びが充実していくと思います。

中学校時代のうちに、さまざま試してみる、授業の中でこれはいいな、と思った自分にあった学び方が一つ見つけられたら、それは一生ものです。大人になってから学びたいことが出てきたときにとっても役立ちます。

言うまでもなく、思い出せることは、生きた知識になります。それは皆さんにとって素晴らしい宝になることです。今日の内容を参考に、自分の学び方について、ぜひ考えてみてください。

理由を付け加えて理解
(精緻化)
要約しながら理解
(体系化)

アクティブ・リコール
情報を意識的に引き出したり
思い出したりする作業を
繰り返すことで
記憶を強化させる学習法

上級学校の先生のお話を聞く会 5月18日(月)

3年生は、高校の先生方からお話を聞く会に臨みました。これは中学校卒業後の、自らの進路選択に向けて考える機会とするためのものです。希望する3年生の保護者の方にも参加いただき、有意義な時間になりました。



教育実習生を迎えました 5月18日(月)～

5月18日から3週間、3名の学生が教育実習にきました。担当クラスに入って担任の先生の補助をしたり、体育大会に参加したり、充実した実習となったことと思います。ぜひ素敵な先生になってください。



第56回体育大会



5月29日(金)、晴天に恵まれ、時折吹くさわやかな風を感じながら、今年度は予定通りの日程で体育大会を開催することができました。

総合成績

	優勝	準優勝	第3位
1年	H組	F組	B組
2年	E組	A組	B組
3年	D組	F組	B組



開会式①



開会式②



1年全員リレー



1年大縄跳び



1年小ムカデ



2年全員リレー



2年大縄跳び



2年団結 Ring!



3年全員リレー



3年大縄跳び



3年大ムカデ①



3年大ムカデ②



学級代表リレー



閉会式

五中生の活躍

陸上競技部

第77回東京都中学校地域別陸上競技大会
 男子東部1年1500m第1位 男子東部3年100m第7位
 ※全日本中学校通信陸上競技東京都大会 および
 東京都中学校総合体育大会陸上競技大会 に出場します

事務室より

《第2回教材費の引落としについて》

各学年7月6日(月)に、ゆうちょ口座から教材費の引き落としがあります。前日までに登録した口座の残金をご確認ください。

□■6月の指導の重点■□

- 学習意欲を向上させ、学習に真剣に取り組む学校を目指す
- 1 学習の「目標」を明確にする
 - 2 どの授業にも真剣に取り組む
 - 3 苦手な教科や、補充が必要な学習に主体的に取り組む
 - 4 家庭学習(予習・復習)を定着させる

〈学校住所・電話番号〉

〒182-0035 調布市上石原3丁目27番地1
 電話 042(484)1311
 ホームページURL
<https://www.chofu-schools.jp/chofu5/>