



チーム文花中 だより

墨田区立文花中学校

令和8年9月1日(火)

〒131-0044 墨田区文花1-22-7

TEL: 03-3617-0264・0265

<https://www.sumida.ed.jp/bunkachu/>

家庭学習の習慣を付ける

9月9日(水)～11(金)は前期期末考査です。**文花中学校の生徒はとてもよく授業に取り組み、授業中居眠りをしていたり、授業と関係ないことをしゃべっているなどの生徒が**いません。これは、文花中学校に授業見学に来ていただいた先生方が「すごい」「素晴らしい」とびっくりするくらいです。この面は誇りをもってよいところです。

しかし、**家庭学習の習慣が付いているか**というと、身に付いている人も多いですが、**課題のある人も多いのが現状**です。また、「アウトメディアに挑戦しよう」で分かったように、かなり長い時間メディア機器を利用している人が多かったことも課題です。

そこで、今回は皆さんに「**ポモドーロ・テクニック**」という勉強方法をご紹介します。今回参考にした本は「**どんな仕事も「25分+5分」で結果が出る**」**フランチェスコ・シリロ**著です。この方法は、1980年代にイタリア人のフランチェスコ・シリロという人が考案しました。考案者が当時使っていたトマト型のキッチンタイマー（本の表紙にその画像があります）にちなみ、イタリア語でトマトを意味する「ポモドーロ」と名付けられました。

【基本的なやり方】

①**タスクを選ぶ**：今日行う作業や勉強を決めてリストアップします。

②**タイマーをセット**：タイマーを25分に合わせます。

③**作業に集中**：25分間は、その作業だけに全力で取り組みます。

④**短い休憩**：25分経ったら、5分間の休憩を取ります（ストレッチや水分補給など）。

⑤**長めの休憩**：「25分作業+5分休憩」を4回繰り返したら、15～30分程度の長めの休憩を取ります。

ちなみに25分という時間は、人間の集中が最も持続しやすい限界の時間だそうです。注意点は、25分のタイマーが鳴ったら作業が途中でも止めて休憩に入るようにすること、休憩中は携帯を見たりしないでしっかり頭を休めることだそうです。

また、25分・5分という時間管理自体がストレスに感じてしまう人や、時間を忘れて没頭できる人は向いていないそうです。さらに、クリエイティブで深い思考が必要な作業は、集中に達するまでに30分以上かかることが多く、25分での強制休憩は逆効果になりがちだったり、複雑な計算など中断すると再開が難しい作業も向いていないそうです。これらの特徴を理解して、期末考査対策の勉強の参考にしてみてください。



名前の由来のトマト
型キッチンタイマー

【9月1日朝礼講話】

今回は、今年の9月に話した内容と全く同じ内容で、「**やり抜く力(GRIT)**」が**大切**という内容です。今回のお話は、**アンジェラ・ダックワースさんが書いた「GRITやり抜く力」**という本を参考にしています。アンジェラさんがアメリカの中学校で先生をしていたとき、IQ（知能指数）が高くても成績が伸びない生徒、逆に**IQがそれほど高くなくても成績がとてもいい生徒がいることに気づきました**。そこで、先生を辞めて心理学者になり、アメリカ陸軍士官学校を調べました。この学校は、全米から知力・体力ともに優れた約1万4千人が志願しますが、とても厳しい訓練をやりぬいて合格するのはその中の約千2百人です。研究をした結果、**やり抜いた人は「やり抜く力」と呼べるような資質が共通して高いことが分かりました**。

では、この力はどのようにしたら伸ばせるのでしょうか？ アンジェラさんは、**何かをやり抜く経験をすること、IQのような力よりやり抜く力が大切だと信じること**だと書いています。皆さんも、やり抜く経験を積み重ね、やり抜く力(GRIT)を伸ばしていきましょう。

<9月の行事予定>

- 1日（火）夏季休業日後指導、⑤⑥カット、避難訓練（引き渡し訓練）
- 2日（水）定期考査1週間前（部活動停止）、到達度テスト（3年）
- 4日（金）①いじめに関する授業
- 5日（土）・6日（日）香取祭礼
- 7日（月）学年朝礼
- 9日（水）学年会、前期期末考査
- 10日（木）前期期末考査
- 11日（金）前期期末考査、④区連合陸上壮行会、各種委員会、中央委員会（前期最後）
- 12日（土）・13日（日）飛木祭礼
- 14日（月）生徒会朝礼
- 15日（火）美化コンテスト①
- 16日（水）職員会議、安全指導、あいさつ運動始
- 17日（木）美化コンテスト②
- 18日（金）あいさつ運動終、美化コンテスト③、いじめ防止授業（1年）
- 21日（月）敬老の日
- 22日（火）振替休日
- 23日（水）秋分の日
- 24日（木）学校公開日始、生徒会選挙リハーサル
- 26日（土）土曜授業、学校公開日終、
①道徳授業地区公開講座、②協議会、
③学校説明会
- 28日（月）全校朝礼、⑤⑥生徒会選挙
- 30日（水）⑥授業、
笑顔と学びの体験活動プロジェクト

【文花中生の活躍】

第66回東京都中学生
吹奏楽コンクール
東日本部門 銅賞

