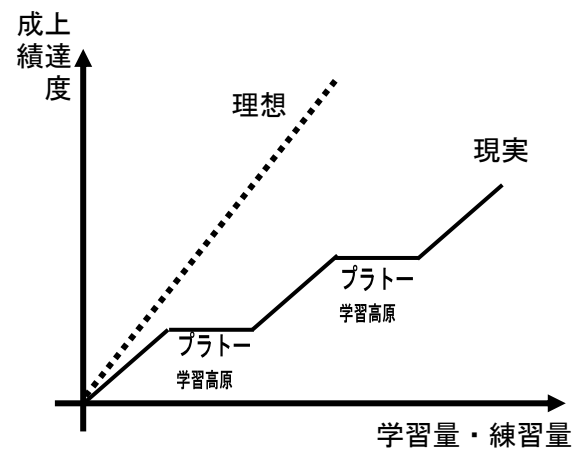




「私の成長は止まってしまったの？」 いえいえ、それはプラトー現象かも知れません！

自分自身の成長が見えにくいと、私たちは「何をしているのか」、「なぜ勉強をしているのか」、「練習しても〇〇さんみたいに上手にできない」等、目的を見失ってしまったり、やる気が無くなったりすることがあります。これは、私たちが目標に向かって努力を続ける上で直面する大きな障壁のひとつです。自分自身を信じられず、多くの人々が挑戦し続けることを諦めてしまうのは、途中で成果が見えにくくなるということが考えられるのではないのでしょうか。心理学の用語で、「プラトー現象（学習高原）」というのがあります。特に新しい知識や技能を学んだり、中・長期的な計画で学習や練習に取り組んだりするとき、最初の進歩（成長）は速く感じられるものの、時間が経つにつれてそのペースが鈍り、自分自身の成長が感じにくくなる現象です。右記に記載の点線グラフのように、学習量や練習量が増え時間が経過するごとに右上がりの上達すればいいのですが、同じように練習しても成長を感じられない時期が続き、自分自身の成長が見えにくくなる。いくら練習してもレベルアップしない感覚・・・誰もが経験するのではないのでしょうか。「私、才能ないのかな……」そんな風に思わないでください。その時期は誰にでもやってくるものなのです。



プラトー現象とは、学習や練習を続けているにもかかわらず、成長が停滞してしまう現象であり、その時期のことを指します。プラトーは「高原」を意味する言葉で、縦軸に成績・上達度、横軸に学習量・練習量をとったグラフ「学習曲線」の形が高原のように見えるのでプラトー現象と呼ばれています。プラトー現象は誰にでも起こる現象だと言われているものです。しかし、この状態に入ってしまうとやはりモチベーションは落ちてしまいます。「やっても成長しない。いくら練習しても無駄かも……」「才能ないのかな。ここまでかな」などと思い、学習や練習をやめてしまうと、それ以上の成長は期待できなくなってしまいます。これは非常にもったいないことだと思いませんか。プラトー現象は誰にでも起こりうる現象なのに……

プラトー現象とよく似た現象に「スランプ」があります。スランプとプラトー現象は異なるものなのです。プラトー現象は成長の停滞を表し「いつまでも新しいことができるようにならない」という状態です。スランプは「できていたはずのことが上手くできなくなってしまふ」状態です。置かれている状況は違います。皆さんを入学当初から見ていて思うことは、成長しない生徒は誰一人としないという事実です。もし、自分の気持ちがネガティブになっている人がいたら思い出してください。「私は今、プラトー現象に陥っているな……と」。そして、仲間や先生方と共に乗り越える行動をしてみましょう。決して諦めてしまうことなく、諦めることなく気持ちを保つ努力をします。プラトー現象の間に悩んだことや行動したこと、そして努力してきた時間という経験値は、皆さんの未来のために無駄になることはありません。成長のために必要な停滞期間なんだと思える学校生活を送ってください。そして大切なことは、準備と行動です。

薬物乱用防止教室



ご講義いただいた
福生警察署の方

11月15日(金)6時間目に全校で薬物乱用防止教室が実施されました。福生警察署の方を招き、DVD視聴による薬物乱用のきっかけと依存についての危険性の理解とともに、講義による薬物乱用防止の啓発という内容でした。薬物乱用のきっかけは、「少しぐらいなら」「痩せたいから」「断りづらいから」といった軽いものが多く、危険性は身近なところにも潜んでいるとのことでした。誘いがあったら、「きっぱりと断る!」「その場から離れる!」を徹底して、絶対に薬物には手を染めない!を約束してくださいね。



お礼の言葉
2-3 斗澤 穂花さん

第3学年 修学旅行事後学習発表会

10月31日(木)1時間目に、体育館にて3年生による修学旅行事後発表会が行われました。発表会には2年生も出席し、来年度の修学旅行へのイメージや先輩たちの事後学習のまとめ方等を学びました。

当日の発表者は7名で、まずはクラスの各グループから選考され、さらに学年での発表から7名に絞り込まれたメンバーでした。パワーポイントで分かりやすく画像やアニメーションを活用しながら資料を作成しており、緊張の中、堂々と発表していました。発表を聞いていた2年生も、大変勉強になったことと思います。



学年代表者

3-3	住 里桜奈 さん	<テーマ : 各地の有名なお菓子>
3-1	長谷部 康太 くん	<テーマ : 通り>
3-3	エスペランザ ガブリエル くん	<テーマ : タワーの高さ>
3-1	照屋 一華 さん	<テーマ : おみくじ>
3-2	児玉 一颯 くん	<テーマ : 映像技術について>
3-3	リバーズ 愛莉 さん	<テーマ : 抹茶のおいたちについて>
3-1	三枝 慶護 くん	<テーマ : 生き物について>

第1学年 校外学習 in 川越

11月1日(金)に第1学年が川越校外学習に行ってきました。事前学習として、「総合的な学習の時間」を中心に川越の歴史や建造物、街並み、名産物等の興味あることを各自で調べ、探求するとともに、班で当日に回るコースを考え、計画的に回れるように検討を重ねました。当日は、班ごとに箱根ヶ崎駅に集合して、最初から最後まで班での行動となりました。各自で調べた建造物や街並み、名産品等を実際に見て、触れて、感じる事ができました。

事後学習では、校外学習で実際に見て、触れて、感じたことをまとめるとともに、瑞穂の町と比較して、川越市と瑞穂町の違いや瑞穂町の良さを改めて感じたことをまとめ、「瑞穂観光大使になる！」という取組を行います。事後学習での一人一人の学習の成果が楽しみです。

『川越市立博物館』にて



『時の鐘』にて



『菓子屋横丁』にて



12月の主な予定

【第1週】

2日(月) 全校朝礼
6日(金) 進路面談(3) 終
三者面談(1・2) 終

【第2週】

13日(金) 意見発表会リハーサル
避難訓練

【第3週】

15日(日) ESAT-J(3) 予備日
16日(月) 学年朝礼
17日(火) 専門委員会
18日(水) 意見交換会
19日(木) 拡大中央委員会

【第4週】

23日(月) 生徒会朝礼
24日(火) 給食終・大掃除
25日(水) 終業式

