



飯豊町立飯豊中学校  
第3学年通信  
No.3  
令和3年4月9日  
文責 中川 修

# Life Control のすすめ

## できないのか やらないのか あなたはどっち??

(その1)

新年度の学校生活も2日目。昨日は朝から学習についての集会を行いました。

その中で、新しいテキストを配布しながら、「**週14時間の家庭学習**」を目標として示しました。**(平日90分 午前授業日2時間 週末は6時間)**

この設定の根拠については、時間がなくてきちんと説明できませんでしたので、この紙面で説明します。(3年生の中で、一番家にいる時間が短い人をモデルに考えました)

平日、家に帰るのが19:30 家を出るのが7:00

⇒自宅の滞在時間は**11時間30分**

上記の時間の中に、家庭生活に必要なすべてを入れなければなりません。

**必要なもの①** 中学生の**睡眠時間は、最低でも7時間**は確保

11時間30分 — 7時間 = 4時間30分

**必要なもの②** 夕食・朝食・入浴など、**生きるために必要な時間は、概ね2時間**

4時間30分 — 2時間 = **2時間30分**

結果として、残ったこの2時間30分が「自分のために使える自由時間」ということになります。家が学校に近い人は、もっと早く帰って、もっとゆっくり家を出発できますから、普段の自由時間はもっと増えるはずです。

この状況から考えても、今年度受験を控えた皆さんにとって、**平日90分の家庭学習**が無理難題であるとは正直思いません。さらに、午前授業日であれば、家に帰る時間は4時間くらい早くなりますから、学習時間の目標が増えたとしても、使える自由時間は平日以上に確保できます。休日については、土日どちらかは部活動がありませんから、各教科1時間程度の学習時間は確保したいものです。

このような理由から**週の目標14時間**を設定したのです。



(その2)

皆さんは、毎日何時間睡眠をとっていますか？

最近、睡眠時間と身体のパフォーマンスに関する調査の記事を読む機会がありました。その中で驚くべき結果がありましたので、紙面をお借りして紹介します。

#### 認知機能について

(1) 6時間睡眠を10日間続けると、認知機能は、24時間徹夜したのと同程度に下がる

(2) 6時間睡眠を14日間続けると、認知機能は、48時間徹夜したのと同程度に下がる

(1)の状態は、「日本酒1～2合飲んだ場合」の認知機能に相当するということです。普段から睡眠時間が短いという人は、常に「徹夜明けの状態」か「二日酔いの状態」で生活をしているのと同じ程度しか能力を発揮できてない、ということになります。(中学生の皆さんには二日酔いのつらさはわからないと思いますが)

ですから、平日午前中から、学習でパフォーマンスを要求される皆さんが、「やりたいこと(ゲームやSNS視聴)があるから、睡眠時間を削る」ということは、決しておすすめできません。しかし、毎日の睡眠をたった1時間増やし、「7時間睡眠」にするだけで、パフォーマンスは平常に戻るのだそうです。

この週末は、3年生になって初めての週末です。新しいテキスト学習も始まります。節目のこの時期に大切なのは「思いを持った時に、行動を起こせるか」です。この週末の皆さんの家庭学習が変化し、充実した休みになることを期待しています。



#### 来週12日・13日の予定 (一部変更がありましたので確認します)

12日(月) ①②実力テスト(英語・理科) ③④学級活動 ⑤⑥1年生歓迎会・部活動紹介

13日(火) ①②学級活動③④教科係会・身体計測⑤学級活動⑥いじめ防止講話

14日以降は時間割での授業がスタートします。詳しい時間割は、飯豊中ホームページか、配布された週予定表で確認して下さい。

#### 保護者の皆様にお願ひです。

年度初めは、各種の調査依頼や学校提出資料の訂正・確認、会議のご案内と出欠確認など、学校からご家庭にご提出をお願いする文書が多数配布されます。お子さんにご確認いただき、期日まで確実にご提出くださいますようお願いいたします