

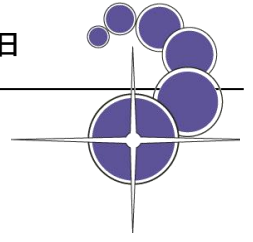
5

CREATIVE

学年日より

第22号 令和2年8月6日

県立村上中等教育学校 (15期生)



● 皆さんおすすめ、「新書紹介」スタート!

バカの壁

(養老孟司 著 新潮新書)

ISBN-13: 978-4106100031

words by 小川礼慈さん

東大の教授が書いた
超ロングセラー!!



皆さん、ご家庭でイライラすることはありませんか。また人間関係のトラブルで悲しくなることはありませんか。そんなイライラや悲しさを感じる理由を説明しているのがこの「バカの壁」! 感情や脳のメカニズムを具体例を挙げてわかりやすく説明! これを読めば人生豊かになること間違いナシ! 5年生の、このあわただしい時期に悩むあなたに是非!

2020年からの新しい学力

(石川一郎 著 ソフトバンク新書)

ISBN-13: 978-4815602611

words by 松本雅弘さん

これからの学力とは?



2020年大学入試センター試験

に代わり、新制度入試が行われる。

なぜ「入試制度改革が起きたか」。その根本となる原因から「今から私たちはどう学習していくか」をまとめた本となっている。現代から未来への担い手の現実を深くまで掘り下げ、技術革新、社会問題がより複雑となる日本で

生きていくヒントも

言える。

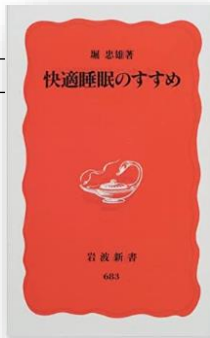
快適睡眠のすすめ

(堀 忠雄 著 岩波新書)

ISBN-13: 978-4004306832

words by 東海林華乃さん

私たちの睡眠の大切さ



普段の睡眠にはどのような心掛けをしていますか。睡眠環境をよくするためには体温を上げることが大切だと言われています。体温が下がる落差が急激であるほど寝つきが悪いからです。たとえばお風呂に入る、軽い運動をすることが有効だと実験で分かっています。私たち中高生の睡眠時間を7.5~8時間とることが大切です。一方、寝すぎると病気にかかる割合が増えるそうです。あなたも睡眠について考えてみませんか。

感情バカ

(和田秀樹 著 幻冬舎新書)

ISBN-13: 978-4344984899

words by 近藤 聡美さん

あなたの心はまるみえ!?



楽しい、悲しい、不安…。私たちはさまざまな感情を持っている。では人間をもっとも感情的にさせているのはなんだろうか。私ははじめ「怒り」だと思っていた。しかしこの本には「不安」が最も感情的にさせるとあった。例えば大会があって不安に陥った時、その次に様々な症状が出る。このように「不安」は自分自身に見えていないだけで感情的にさせる要素がたくさんあるのだ。

戦国武将の病が歴史を動かした (若林利光 著 PHP 新書)

ISBN-13: 978-4569836270

生徒作品

徳川家康が天下を取れた本当の理由は…?

あの戦国武将はなぜ強かったのか。皆さんが思い浮かべた武将はおそらく「武力」や「経済力」によって乱世を生き抜いた人物だろう。しかしこの本はそんな武将たちに欠かせない、ある「力」に着目し、彼らを分析する。それが「健康力」だ。すべての歴史は人の生死によって動いていく。歴史を動かしたのはまさにこの「健康力」であろう。現代の医師が書いたこの本は、今を生きる私たちの健康にも役にたつこと間違いなしだ。

おすすめ新書コレクション

1組の皆さん編①



先日行われた新書読書。今回は感想文ではなく推薦文を作成しました。何回かに分けてその作品の一部をご紹介します。

キャッチコピーともに10分で書きあげました

問題です。次の動作を行う人物は誰でしょう？

- 打席に入ると、背筋を伸ばして後傾気味に重心を取り、右手でバットを垂直に揃え、左手を右上腕部に添える動作を、必ず行う。
- 跳馬で助走を始める前に、両腕を前に伸ばして上下に動かす
- フリーキックやペナルティーキックでゴールを狙う際、ボールをセットしてから数歩後ずさりし、胸を張りながら両足を広げて仁王立ちする。



そうです、イチロー氏、内村航平選手、クリスティアーノ・ロナウド選手です。最近だと五郎丸ポーズもありました。スポーツ選手に限ったことではなく、アップルの創業者、故スティーブ・ジョブズ氏はいつも黒いタートルネックを着ていました。その人それぞれにルールや決まりがあり、それらを行うことで切り替え・集中ができるものになっています。さて、あなたはそんなルールありますか？

私には次のルールがあります。朝起きて、コーヒーを飲みながら新聞を読むことです。コーヒーを飲んで脳を目覚めさせ、静かな環境の中で新聞を読みインプットしています。この作業をしなかった日は、やはり体がしっくり来ず、モヤモヤした気持ちで1日がスタートしてしまいます。そんな日は上手いかなかったイメージがとても強い

です。この作業は私の中では大きなルール、流れになっています。

さて、新聞からはいろいろな情報が得られるのでとても勉強になります。全国ニュースや地域のニュース、もちろんスポーツもあります。小さな記事に興味を持つようなこともあり、そこからそのことについて調べたこともありました。海外の記事に目を向ければ、あまりニュースで報道されないようなもの（ワニがゴルフ場に現れたなど）もあり、とても興味深いものです。12月の年末に「中国で原因不明の肺炎患者」のような見出しの記事を見たとき、「原因不明」という言葉に印象を強く持ちました。それから今の状態です。あつという間に世界は変わってしまいました。マスクが当たり前。想像もできなかった日々。学校生活では、休校中の静かな教室を見た時、虚無感に襲われてしまったのは大きな出来事の一つです。そんな中でも何かできないか、できることはないかと色々探している人・会社があります。それらも新聞に掲載されています。様々な方向からの記事に楽しさを感じることが出来ます。

このように新聞は今も刻一刻と変化している情報や日常を伝えてくれる媒体の一つです。スマートフォンとは違う良さがあります。それぞれの良いところを取り込んでいくとよりよい情報収集になるのではないのでしょうか？

さて、授業で新聞に触れる機会がこの1、2ヶ月でありました。その後は新聞に触れているのでしょうか？せっかく触れるきっかけがあったのだから、この機会を大事にしてほしいです。さあ、明日から夏季休業に入ります。今までよりは自由な時間が取れると思います。その時間を電子機器ではなく、新聞にあててみてください。図書館に行けばいろんな新聞に出会えます。見てみるのもいいと思いますよ。知識を深めると世界が広がる。

**コーヒーと新聞。
何気ないけれど、大きな源。**

毎日の約束

梶沢 司 *Kabasawa Tsukasa*

