

和の光

宝塚市立西谷中学校



ある生徒の勉強法

いつだったか、どの教科も高得点を取っている生徒に聞いてみました。

「みなさんはいつもどのようにして勉強しているのですか？」と。

誰もが言ったことは、「自分のスケジュール管理をしています。」とのことでした。

- ・勉強すべき内容をすべて書き出し、月単位や1日単位のスケジュールに書き込む。
- ・やるべきことを明確に見えるようにして結果を毎日記録する。

ある人は、集中できた度合いを◎○△の3段階に分けて記録します。どの時間帯、どんな状況で集中力が高まるのか、自分の傾向をつかんだそうです。

他にも参考書に細い付箋を貼り、覚えられなかった内容を解るようにするなどいろいろな工夫がありました。どのように工夫するかは一人一人違ってくることだと思います。独自の工夫を試みてください。

勉強には「段取り力」が大事だと思います。中学生の時に自分で「スケジュール作りができる」ようになることは、社会生活でも求められるプロジェクト管理のような手法が身につくと思います。

もうすぐ夏休みです。どこかに遊びに行くスケジュールを組んでいる人もいると思いますが、夏休み中の宿題もあるし、部活動あるしで忙しい日々になります。だからこそ**自分の1日の、1週間の、スケジュールをしっかり立てて行動することで、素晴らしい夏休みになるのではないのでしょうか。**

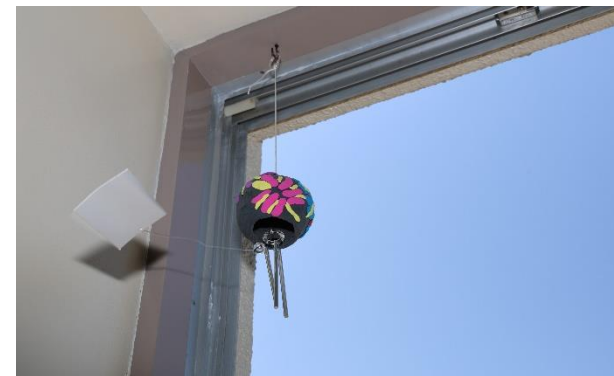
「夏休みをダラダラと過ごしてしまった先輩」より



■日本の風物詩を体感しよう！！



風鈴をつくってくれたA君・B君・関先生



風鈴（4階 廊下）



風鈴（1階 職員玄関）

先日、私が廊下を歩いているとA君とB君が少し照れくさそうに「校長先生、今から僕たちと写真を撮りに行ってもらえますか？」と声を掛けてくれました。急いで校長室にカメラをとりに戻って、彼らについて4階の廊下に行ってみると風鈴の音色が廊下に鳴り響いていました。風鈴をみると涼しげな絵（花火やソフトクリームの絵）が描かれていました。まさに日本の夏の風物詩ですね。

最近の日本の夏は、まさに酷暑と言うにふさわしいですね。本当に困ったものですが、昔から日本人は夏を少しでも涼しく過ごそうと、工夫をしてきました。その1つが風鈴です。この風鈴はA君とB君が関先生と一緒に廊下に吊り下げてくれたそうです。（職員玄関にも一つ風鈴を吊り下げてくれました。）ぜひ、多くの生徒のみなさんに風鈴の心地よい音色で涼しさを体感してもらえたら嬉しく思います。（6月30日）

【風鈴の不思議な効果】

どこかで「1/f ゆらぎ(エフ分のいちゆらぎ)」という言葉聞いたことはありませんか？音に関してだけ言えば、「1/f ゆらぎ」とは規則正しい音と不規則な音が調和した音のことをいいます。**人間がこの音を聞くと、脳内にα波が誘発され、リラックスできると言われています。**例えば川のせせらぎや、小鳥のさえずりなどがこれに当たります。そして風鈴の音にも、この「1/f ゆらぎ」があるのだそうです。風鈴の音を聞くと、なんとなく心地よさを感じていた方も多いのではないのでしょうか。それはただの気のせいではなく、ちゃんとした理由があったのです。

軒先に吊るされた風鈴が風に揺れ、音が鳴ると、心なしか涼しくなったという経験はありませんか？情緒がそう感じさせるのだらうと思いきや、実はそれも気のせいではなかったのです。**なんと風鈴の音を聞くと、本当に体の表面の温度が2～3℃下がるのが立証されています。**これは、**風鈴の音 → 風が吹いた → 涼しい**と脳が勝手に判断し、「**体温が下がるぞ**」と末梢神経に命令を出すから**だそうです。**ただしこれは、日本人に限ったことで、風鈴の音と涼しさが結びつかない外国人には、この現象は起こらないと言われています。

■「巨大かぼちゃ」の花でイタリア料理！？



玄関前で育つ「巨大かぼちゃ」



「巨大かぼちゃ」の花



裏地先生の指導で調理します



見事な天ぷらになりました



裏地先生の指導で吉田先生と図師先生が調理します

西谷中の生徒玄関前で「巨大かぼちゃ」を栽培しています。これは、ハロウィン飾りを作って展示するために育てています。このかぼちゃの実には食用に向いておらず家畜の飼料にされるようですが、英語科担当の裏地先生から、**実は食用に向いていなくても花は美味しく調理できるとの情報をいただきました。そこで、実際に西谷中育ちの「巨大かぼちゃの花」を使ってイタリア料理に挑戦してみました。**機会があれば西谷中生のみなさんにも食べてもらいたいと思っていますが、裏地先生にお願いしてレシピを作成してもらいましたので下記に紹介させていただきます。（7月4日）

かぼちゃの花の天ぷらレシピ



材料

※ 4人分

モッツアレラチーズ	2個ぐらい
ズッキーニの花	20本ぐらい
アンチョビオイル漬け	8尾ぐらい

天ぷらの衣

薄力粉、卵、水、ビールなどお好みで

作り方

- 1 花のめしべ、おしべ、ガクをとり
ます。花びら破らないように、
人差し指を差し込んで根元から
折るような感じで。
- 2 モッツアレラチーズをマッチ棒より
太い感じに適当に細かく切り
ます。
- 3 アンチョビオイル漬けも適当に
粗みじん切りします。
- 4 花を開いてお箸で、切っておいた
モッツアレラチーズを3本ぐら
いアンチョビを一つかふたけら
突っ込みます。
- 5 天ぷら用油を温めておきます
（菜箸を入れて小さな泡が
出てくる程度）
- 6 作っておいた天ぷら衣液の中
に詰め物をした花を浸し、花
の先をねじりながら、天ぷら油
の中に静かに入れます。
- 7 少し衣が固まってきたら、静か
にひっくり返します。衣がかりっ
としたら取り出してください。揚
げすぎないように。

イタリアでは、この時期にズッキーニの花が市場に並び、この時期ならではの「イタリアお母さんの味」として食べられています。ズッキーニでなくてもかぼちゃの花でも同じものができます。西谷中学校の玄関前で増田先生が育てているジャンボかぼちゃの雄花を摘んで、てんぷらを作ってみました。みなさんもぜひ、かぼちゃの花の天ぷらでイタリアの食文化を体験してみませんか！！

（裏地広之）