

1、はじめに

私（山西）の好きな野球チームはベイスターズ、好きな食べ物はカレーライス、好きな外国はタイ（ランド）、好きなアニメは鬼滅の刃、そして好きな芸人さんは、（いろいろいるけど）ダウントウンさんです。特に松ちゃんは、「これぞ、笑いの王様だ！」と思うくらい、リスペクトしています。

いまだにガラケーを愛用している私ですが、（ネットニュースで知る）松ちゃんのツイートには、毎回感心します。それは、おもしろくてセンスがあるだけでなく、すごく温かい。人としても尊敬できるなあとと思います。

そんな松ちゃんの最新ツイートが、またすてき。それは――

「今日も自宅に居て何もなかったなー。いえいえ。今日も自宅に居てコロナを阻止（そし）しましたよ。頑張りましょう。頑張りましょう。なんで2回言うねん。なんで3回言えへんねん。」

みなさんも、今日また1日、コロナを、そして大切な人が命を落とすのを阻止してくれてたらうれしいです。

2、お知らせ

【保護者の皆様へ】 ※このメッセージは、基本、生徒のみなさん宛てに書かれています。今回は、例外です。

一斉安全メールへの多くのお家の方の登録、ありがとうございます。おかげで、私たちが本当に伝えたい情報を、より速く、より正確に伝えられそうです。

さて、早速ですが、4月23日（木）の朝7：30より、各ご家庭に電話緊急連絡網を回そうと思っています。まだ安全メールの登録が完了していない（チェックが間に合わなかった）お宅があることもあり、学年として知らせたいことを電話で回して伝えます。

保護者の方の携帯番号で連絡網に登録されたお家もあり、すぐに次へつなぐことのできない事情もあると思いますが、可能な限り対応していただければと思います。この時間に回ってくるはずだということを少し覚えていただくと、よろしくをお願いします。

もちろん、お伝えするのは大事な内容になると思います。繰り返しになりますが、お友達でこのこと（連絡網が回ってくること）をご存じないお友達がいたら、ぜひ教えてあげてください。

【生徒のみなさんへ】

繰り返しますが、4月23日（木）の朝7：30より電話緊急連絡網を回します。そこで、改めて、次の注意事項を確認してください。

- ①次の人に確実に電話して、決まったことだけをシンプルに伝え、復唱し、次の人につなげるよう伝えてください。
- ②もしつながらなかつたら、次の次の人に電話してください。しばらくしたら、つながらなかつた人にもう一度連絡してください。何度か挑戦してください。
- ③最後の人は、コールバックを忘れないでください。また、うまくつながらなかつた人は、必ず学校に電話してください。一人でも抜けると、とんでもないことになりかねません。責任をもって、よろしくお願いします。

3、最近の職員室のプチ情報！（今日のテーマ：お勧め、超々簡単料理（あまりに簡単すぎて、料理とは言わない？））

お家の方もお忙しいので、そういつも「ごはんまだ？えー、またそれ?!」なんてかっこ悪いことを言われてられません。料理は、男女問わず、生きていく上で当然身に付けるべき基本スキルです。ネットにもたくさんのヒントがありますし、この期間は、あなたが家族のコック長になるってのはどうですか？ 家庭科でも、(夏休みなどに)「自分で料理する」という宿題が出ますよ！！)

- ・ 1組担任の中瀬先生：①ジャガイモを切ってラップして、レンジでチンしてアツアツにバターを乗せれば、簡単にじゃがバターのでき上がり！ 上に塩辛を乗せてもおいしいよ！（塩分の取り過ぎに注意！）
②ゆでたパスタに、(松茸味等の)お吸い物の素を入れてかき混ぜれば、あっという間に和風パスタの出来上がり！

2組担任の堀先生：ごはんをインスタント味噌汁の素をふりかけ、牛乳を注いでレンジでチンすると、ミルクリゾットになります。本当においしいです！ 信じてやってみてください！ 病みつきになります！

3組担任の徳松先生：味噌ラーメンに生卵を入れると、すごくコクが出ておいしいよ。栄養価もアップ！

4組担任の小田先生：水、卵、玉ねぎを、鶏がらやだししょう油（めんつゆでも OK）で味付け、チューブののんにく（1.5センチくらい）、しょうが（5センチくらい）を入れると最高のスープの出来上がり！

5組担任の島崎先生：袋麺は、麺をゆでるお湯と、スープにするお湯を替えるだけで、味が各段にアップ！！

副担任の加藤先生：手でちぎった春キャベツと切ったきゅうりを袋に入れ、塩昆布（塩コショウでも OK!）を入れて5分ほど冷蔵庫に入れれば、簡単でおいしい漬物の出来上がり！

副担任の島田先生：ホットケーキミックスにココアなど好きな味を加えて、中にチョコやドライフルーツを入れてマグカップに入れ、レンジでチンすると簡単ケーキの出来上がり！

副担任の市江先生：食パンにとろけるチーズをのせて焼き、はちみつをたっぷりかけて食べるとおいしいよ。

山西：塩味の袋麺をやや薄味で作り、上からホールトマトの缶詰をスープの素と煮込んだものをかけ、できれば野菜をトッピング（カリカリベーコンも Good!）。ただのインスタントラーメンよりも栄養バランスがいいぞ！

4、国語科からのお知らせ

国語の課題は順調ですか？漢字練習では1文字でも多く自分のものにできるよう、漢字はこく、ていねいに書きましょう。また、「心があたたまった体験」の作文では、みなさんが体験したことを詳しく紹介してください。すてきなエピソードが読める日を楽しみにしています。作文は、書き終わったらすぐ提出するのではなく、自分で一度読み返してください。誤字脱字はないか、文のねじれ（話しはじめと話しおわりで違う話題になっていないか等）はないか…相手に伝わる内容になっているか確認することが重要です。自分のチェックが心配だという人は、おうちの人に見ていただくのもいいですね。

さらに、休校中の今こそ本を読んでみましょう。本を読んで新しい言葉や表現、世界に触れると、自分の見方、考え方が広がります。みんなでそろって勉強することができない今、本から心を豊かにするヒントをもらったり、本の中で様々な体験をしたりすることが自分のためになると思います。先日、1学年の先生方のおすすめの本が紹介されま

した。もうチェックはしましたか？この機会に、気になる本や、先生方におすすめされた本（読んだら感想待っています）、もちろんこれから学習する教科書に載っている話でも構いません。何か読書をしてみましょう！

5、今日は、おもしろくも何ともないですが、山西が考える「勉強法決定版！」

私たちが最もよく受ける質問は、もしかしたら「勉強方法が分からない。教えて！」かもしれません。3年生から、卒業間近の3学期に言われたこともあります。さすがにこれは「手遅れ」のニオイがしませんか？

では、すごく効果的で最高の勉強法ってあるの？ 答えは、「あります！」 しかし、残念ながら、それは人によって全然違います。各自で探し、見つけるしかないんです。

ではでは、それはどうやって見つけるのか。これまた残念ですが、「それは、各自いろんな勉強方法でやってみて、自分にあった方法を発見するしかない」というのが私の答えです。つまり、「勉強方法が分からない」というのは、イコール「本気で勉強したことがない」ということかなと思います。これは、マズい。だから、今から、そして、今こそやってみたらいいと思います。

とは言え、ノーヒントで「やれ！」と言われても、「中学生はどのくらい勉強しなければならないかも分からない」でしょうから、プラスになるかどうか自信がありませんが、山西がよく生徒に提案している「(あくまでも)山西の勉強法」を紹介します。いいところがあれば、参考にしてくださいな。そして、何でもいからやってみてくださいな。それぞれが、試し、努力し、失敗しながら自分の体に合った呼吸法を見つけてることで、最高の技を出すことができ、上弦の鬼にも勝てるんです(鬼滅の刃より)。

山西真司のあみだした“勉強必勝法”！！

(ただし、これがあなたに合うかどうかはやってみないと分からない！！)

1、「一粒で2度おいしい」勉強法（普段の学習にお勧め）

人間の記憶は、一度覚えてから睡眠をとり、そのために忘れてしまったものをもう一度見直すとすごく固くなると聞きました。なので、僕は学校から帰って来てからすぐに（まだテレビがつまんない時間帯に）勉強し、10時くらいにスコーンと寝て、朝5時に起きて登校までの2時間集中して勉強する、というのをやってみました。これで1晩を2日分くらいに有効に使えるし、早起きで頭が冴えた状態で学校に行ける！

2、「過去の自分と勝負」勉強法（普段の学習にお勧め）

ワーク等、間違えたところにマークを付けておく。そして、次もう一度解くときにそこを正解すれば「今の自分」の勝ち。また間違ったら負け。漢字や英単語もノートに問題をつくって何回も解く。そして、過去の自分を超えていく（ミスを減らしていく）。5回も続ければ、誰でも覚えられるよ！辞書は一度調べたら必ずアンダーライン。

3、「問題集を次々撃破」勉強法（普段の学習にお勧め）

同じ問題集やワークを2度、3度やるのはお勧めですが、僕は「それが合わない」（飽きるから）。そこで、本屋さんで薄〜い問題集をたくさん買ってきて、終わる度に（ストレス発散のために）表紙に太マジックペンで「済！」と書いて、勉強机の本棚にコレクションしていました。考えようによっては、「ポケモンGO」と同じシステムですね。

4、「問題をつくってみる」勉強法（テスト前にお勧め）

すべて予想問題をつくってみる。先生の授業風景やプリントの中身などを思いだして作るから、だいじなところをもう一度整理することになる。これが効果絶大。それを友達と交換して解きあうとなお効果的。

5、「ライバルとシェアにならない勝負」勉強法（テスト前にお勧め）

ライバルと、1教科負けたら1つ自分の秘密を言わなければならないというゲームをしてました。勉強が、少しだけ楽しくなって、苦しさが減ります。もちろん、お金を賭けるなどは論外。友達を失うし、法律違反だから。

6、「直前に先生に聞きに行く」勉強法（テスト前にお勧め）

先生はその聞きに来るやる気を気にいってくださって、すごく褒められる（態度点アップもあるかも??）し、何より直前だと先生がもう試験問題を作り終えておられて、ついつい出題してるところの教え方に熱が入ったり、繰り返し説明されたりする。いよいよせっぱ詰まったときは、「どこを重点的に勉強すればいいか教えてください」とストレートに頼んでみるのもいいかも。多くの場合はヒントをくださると思うよ。

7、「学習目標をみんなに言っちゃう」勉強法（普段の学習にお勧め）

「今回は400点を狙う!」「毎日3時間勉強!」と友達に宣言して、弱い自分の逃げ道を断つという攻めの勉強法。こう見えて意志の弱い僕は、そうやっておいて逃げられなくなり、泣きながら勉強してました。つらいけど効果あり!

8、「授業中に全部覚えちゃう」勉強法（普段の学習にお勧め）

家ではやりたいことがあるから、どうせ集中して前を向かなきゃいけない授業中に全部覚えてしまう!無理だと思いませんか?いやいや、「全部覚える!」と決めてそのつもりで頑張ると、びっくりするくらい覚えられます。もちろん、家庭学習で見直し（ワークなど）をしてがっちり記憶を固めることも忘れずに。

9、「ワークをコピーしておく」勉強法（テスト前にお勧め）

ワークは1回では効果が薄い。せっかく時間をかけてやってもそれほど点に結び付かない。だから、コンビニなどでコピーしておいて必ず2度やるようにする。当然1回目よりは時間がかからないから、時間がかからずさっと終わるけど効果はウナギ登り!お勧めです。