

Hitch your wagon to a star!

1

レコーディングの重要性～学習習慣の確立～

以前、レコーディングダイエットというものが流行りました。これは「食べたものを記録する」というシンプルな方法で、健康管理や体重減少を目指す手法です。この方法が効果的な理由は、自己認識の向上と行動の改善にあります。

以下に具体例を交えて説明します。

1. 自分の習慣を「見える化」する効果

人は日常の中で、無意識に多くの行動をしています。レコーディングダイエットでは、食べたものをすべて書き出すことで、自分が普段どれだけ食べているか、どんなタイミングで間食しているかを客観的に把握できます。

例:A さんは「そんなに食べていないのに太る」と感じていましたが、記録してみると、仕事中のデスクに置いていたお菓子を 1 日 300kcal 分もつまんでいたことが判明。A さんはお菓子を控えるようにし、1 か月で 2kg 減少しました。



2. 記録による「意識改革」

記録をすることで、食べ物を口に運ぶ前に「これを食べるべきか」を考えるようになります。行動に「気づき」が加わり、自然と摂取量や内容をコントロールする習慣がつかめます。

例:B さんは毎日ファストフードを夕食にしていたのですが、記録を見返したところ栄養バランスの偏りに気づきました。その結果、週に 3 回は自炊を取り入れるようになり、体脂肪率が下がりました。



3. 達成感がモチベーションになる

記録を続けると、「今日は野菜をたくさん食べた」「間食を我慢できた」など、小さな成功体験が積み重なります。この成功体験がモチベーションになり、習慣化につながります。

例:C さんは初めて 1 週間食事を記録した際、「目標カロリー内に収まった日が 5 日もある」と気づき、もっと頑張ろうと思えるようになりました。これが続き、半年で 5kg の減量に成功しました。



4. 問題点を改善しやすくする

記録を見返すことで、自分の食生活の課題を特定しやすくなります。例えば「炭水化物が多すぎる」「夕食が遅すぎる」など、問題を明確にすることで具体的な改善策が立てられます。

例:D さんは夜遅くにドカ食いしてしまうことが多かったのですが、昼食が少なすぎることに気づきました。昼食を増やした結果、夜の過食が自然と減り、体重が安定してきました。



以上のことは学習についても応用できる取り組みです。そこで今回、2 学期期末考査に向けて Classi を使って、学習時間の記録をしてもらいました。

結果発表

第1位 1年4組 山田華凜 3470 分	第2位 1年1組 三浦莉愛 2391 分
第3位 1年1組 伊藤 唯 2250 分	第4位 1年1組 片田莉央 2210 分
第5位 1年4組 中村綾斗 2065 分	

記録の力はシンプルでありながら非常に強力です。冬休みも学習習慣を見直し、よりよい改善を行うため学習記録をつけてみましょう！

●冬期課外について

A rolling stone gathers no moss!

新たな気持ちで挑戦を！

「A rolling stone gathers no moss (転がる石には苔が生えない)」という英語のことわざには、動き続けている人や変化し続けるものは停滞や執着から解放される、という意味があります。わかりやすく言えば、「じっとしているとさまざまなものがくっついてくるけれど、動き続ければそうしたものに縛られない」ということです。

つまり

- ・新しい挑戦を続ける人は、古い習慣や固定観念にとらわれにくい
- ・一方で、変化を恐れて動かない人は、停滞や問題が積み重なりやすい

という教えと言えるでしょう。

さて、12月16日(月)から冬季課外が始まります。4月から慣れ親しんだクラスを飛び出し、学級を超えた仲間たちと切磋琢磨する場として、今回の課外では、1組から5組までのメンバーを完全にシャッフルし、新しい環境で学ぶ機会を作りました。新たな発見や気づきを得ながら、有意義な時間にしていきましょう！

●英語講演会 12月4日(水)7校時

演題「英語を学ぶ意味・英語の楽しさ」

講師：日本国際学園大学 国際連携室長 鎌田 彰 氏

感想文を紹介します

英語を学ぶ理由は、ビジネスやグローバル化に対応するためです。私は英語が好きで、英検にも挑戦しているので、これからも頑張りたいと思います。英語は世界で最も使われている言語であり、働く際にも役立つスキルです。学校の授業を通じて基礎を身につけ、将来に活かしたいと考えています。最後の活動では英語を楽しく使えたので、これからも失敗を恐れず挑戦していきたいです。 [1組 M.R]

英語はただの授業科目だとしか認識していなかったが、こんなにも重要性があったことに驚いた。10年後、20年後には普通に外国人とも仕事をする仲間になると思うと、今の時期がとても大事だということがわかった。さらに大学では英語力が求められることから、今のうちに毎日少しずつ勉強していきたいと思った。単語は毎日やっているが、これからは文法も学習に取り入れていきたい。最後に仰っていた「挑戦心を持つ」のは、まさに今の私の課題だと思った。「伝わらなかったらどうしよう」とか「下手じゃないかな」など考えず、失敗を恐れずに堂々としていきたいと思った。また英語だけではなく、コミュニケーション能力も身に付けていきたい。 [4組 Y.K]

■1月の行事予定■

日	曜	予 定
1	水	元旦
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	仕事はじめ
7	火	
8	水	始業式、実力テスト 他
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	ベネッセ総合学力テスト (共通テスト~19)
19	日	
20	月	SC
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	SC
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	

タブレットを使用します。必ず持参！

*SC…スクールカウンセラー来校日

▶3学期の主な予定

2月13日(木)~18(火) 学年末考査

28日(金) 卒業式予行

3月1日(日) 卒業式

4日(水)より 前期選抜入試期間

