

おおの

糸魚川市立大野小学校だより

平成28年度 第10号

H29. 1. 10

*ホームページでカラー版がご覧いただけます。

酉 新年あけましておめでとうございます。

校長 長谷川 明寿

皆様、明けましておめでとうございます。

昨年暮れに、まさかの糸魚川大火が起きました。被災された方、関係された方には、まずもって、心よりお見舞い申し上げます。大野小学校区は被災地ではありませんでしたが、糸魚川中学校区として大野区の皆様の多くの方が心を痛め、また、各方面で尽力されていることと思います。今後の課題も山積しているとは思いますが、一日も早い復興を願うところであります。



昨年暮れの初雪で雪化粧した校舎



さて、今年は酉年です。酉年生まれの人はトータルバランスが良く物事を見る目があり才能があふれています。頭が賢く回転が速いうえに些細な事に気が付き持続力もあります。反面、物事に凝りすぎ、完璧を目指す傾向があります。自分のやることにはこだわりがあり思い描くビジョンと違うと対応できないこともあるそうです。

5年生にこの酉年生まれが多いようです。6年生のよさを引き継いで、先を見通す鳥瞰的な視野で、大野小学校をさらに盛り上げてほしいところです。

本年も65名一人ひとりの子どもたちが日々の学習や生活の中で「自立（ひとりで）」「共生（みんなと）」「挑戦（さらに）」できるように、職員一同、精一杯がんばりますので保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、どうぞ変わらぬご支援、ご協力をよろしく申し上げます。

～「百マス計算」の陰山英男先生 特別授業・講演会のお知らせ～

1月11日（水）に「百マス計算」で有名な立命館大学附属小学校校長顧問の陰山英男先生を大野小学校にお招きし公開授業と講演会を実施いたします。陰山メソッドで学校や家庭で子どもたちの学力はどのように伸びるのか貴重なお話を聞ける大変よい機会です。ご都合のつく保護者・地域の方、ぜひご来校ください。



期日日程 平成29年1月11日（水）

陰山先生による公開授業（5年教室14：00～）講演会（15：00～）

※ 裏面に一昨年の先生の講演会要旨を記載しましたので、ご一読ください。

早寝早起きおいしい朝ごはん～やる気が伸びる7つの習慣～

陰山英男 氏 講演会より

少し前のデータで恐縮ですが、以下は平成 27 年 11 月 28 日開催の「親子で体験・生活リズム向上実行員会」主催による早寝早起きおいしい朝ごはんフォーラムでの陰山英男先生の講演会の要旨です。演題は「早寝早起きおいしい朝ごはん～やる気が伸びる7つの習慣～」でした。学校と家庭で子どもたちの学力の基礎を培うために必要な習慣が大変示唆に富むものでしたので再掲いたします。

【習慣1：早寝早起き】

睡眠は特に重要で、7時間～9時間が必要。睡眠により、成長ホルモンとメラトニンが分泌され、成長期の脳の発達に大きな影響を与える。遅くとも夜10時までに就寝することで、この成長ホルモンの分泌が促される。また、朝早く起きて日光を浴びることで、脳内ホルモンのセロトニンが活発に分泌され、さらに記憶は寝ている間に定着する。

【習慣2：朝ごはんを食べる】

朝ごはんは、脳が一日働くためのエネルギーになる。脳のエネルギー源はブドウ糖であり、食材の数が多いほど成績が向上するという相関がある。おいしい朝ごはん（食材が多い）が脳と体を整える。

【習慣3：テレビ・ネット・ゲームは1時間程度】

世界中の子どもで比較した場合、日本の子どもたちはテレビなどのメディアを視聴する時間が平均2.7時間と最も多い。特に就寝前のゲームやテレビは脳に刺激を与えすぎ、穏やかな睡眠を妨げる。また、ネットやゲームのやりすぎが依存症状として大きな課題となっている。

【習慣4：読書に親しむ】

読書は国語の力を伸ばすことはもちろん、論理的思考力を高め知能指数そのものを上げる。算数など全ての教科の学力を向上させる。東大生のほとんどに読書習慣がある。（陰山先生の娘さんも東大を主席で卒業され、図書館を離れるのが何よりも淋しかったそうです。）

【習慣5：正しい生活習慣を導く環境を整える】

学習に集中できるような、環境を整えることも大切。テレビを見ながらのリビングや台所で親の監督のもと勉強するより、壁際に向かった机や時計の位置などを配慮することで、学習の集中力を途切れさせることがなくなる。

【習慣6：脳を速く動かす練習をする】

脳は繰り返しによって集中力や記憶力を高めることができる。百ます計算などで同じ問題を何回も繰り返すことで、脳の処理能力が飛躍的に向上する。それは、やればできるという達成感や自己有用感を高める。そして、どんどんできるというプラスの連鎖が脳内に起こり学習の楽しさを脳が感じとる。その経験が他の学習にさらに転化していく。

【習慣7：言葉の力を伸ばす】

音読や書く聞くなど五感をフル活用し言葉の力を伸ばすと、脳が鍛えられる。また、速読や素早く音読することなど、取り組むスピードアップが脳をさらに、活性化させる。

★脳にとって気持ちのよい環境（睡眠・食事・読書・繰り返し・スピード・五感）などを整えることで、脳力＝能力＝学力は、自ずと向上していくこと。また、必要以上の緊張感より、リラックスした時に脳がよりよく働くということが得心できた講演会でした。

（文責 長谷川明寿）