

おおの

糸魚川市立大野小学校だより

平成29年度 第10号

H30. 1. 10

*ホームページでカラー版がご覧いただけます。

戌 明けましておめでとうございます。

校長 長谷川 明寿

地域の皆様、保護者の皆様 明けましておめでとうございます。昨年中は、大野小学校の様々な教育活動に温かいご協力とご支援をいただきましたこと、年頭にあたり心より感謝申し上げます。大変ありがとうございました。

さて平成30年は大野小学校のコミュニティ・スクール（以下CS）のスタートの年になります。昨年度はCS準備委員会で「大野の子どもたちが将来生きていくために必要な力は何か?」というテーマで話し合いをしていただきました。そして以下のようなご意見をいただきました。



『大野の子どもが将来、生きていくために必要な力とは?』（昨年11月学校だよりから抜粋）

○「不易」のご意見（教育の根源として変わらず大切なこと）

・自分で考えて行動できる力。・健康な身体と心（自己管理能力）・人とかかわるコミュニケーション力・がまんする力・ふるさと大野を大切に作る心・相手のことを知ろうとする力・人と折り合いをつける力・相手を大切に作る心・自信をもって主張する力・他人を受け入れる力・進んで挨拶できる力・失敗をおそれない力・あきらめない心・善悪を判断する力・聴く力・協力する力（等々）

○「流行」のご意見（社会の変化にともない必要とされること）

・スポーツで養う力・情報を正しく処理する力・英語の力・地域の伝統文化を守る力・世界のことを知る力・適応する力・大きな夢を語り合う力・積極的に挑戦する力・プラス思考で考える力・人を巻きこむ力・先を見る力・想像力・いろいろな職について知ること（等々）

上記に上げられた力は、冷静に考えると学校だけで身につけられるものではありません。例えば「挨拶する力」は、いくら学校の中で明るい挨拶がされていたとしても、家庭や地域でできなければ本当に身につけているとは言えないからです。人とかかわる力の元は家庭地域でこそ培われるものです。もちろん学校も「知・徳・体」の観点から全人的な人間形成の場としてこれからも重要な責務を担い続けます。同時に学校・家庭・地域が子どもたちのために歩調を合わせ、それぞれの役割を担うことが必要です。今年、大野小CS元年として、「子どもは大野の宝」を合い言葉に、これまで以上に学校・家庭・地域の連携を深め子どもの未来につながる教育活動を推進して参りましょう。よろしくお願ひ致します。

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】

朝ごはらは、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ず、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】

脳は繰り返しの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。

（文責 長谷川明寿）