



輝け！北っ子

平成 29 年 12 月 22 日発行

冬休み特集号

発行責任者 紺野 宗作

明日から冬休み！・・・1年の計は元旦にあり

大きな事故もなく無事2学期を終了できましたことに感謝申し上げます。体育館の工事のため、第2学期の終業式は校内放送で実施しました。校長講話では、学習発表会などの充実した2学期の行事を取り上げ、目標を持って挑戦することの大切さについてお話ししました。また、「1年の計は元旦にあり」ということわざについてもお話ししました。今年のお正月には自分の挑戦したい目標と計画を立ててより充実した3学期にしてほしいです。冬休みも事故なく楽しい冬休みであることを願っています。

規則正しい生活を・・・冬休み生活チェックカード

朝から「疲れた」と言って正しい姿勢で座っていられず集中力に欠ける子がいます。そういう子は決まって生活習慣が乱れています。気力がみなぎり学校で元気に過ごしている子どもは、「**食事・睡眠・運動・勉強・遊び**」の五本の柱のバランスがよいことを感じます。

東京に〇〇大学附属高等学校という学校があります。有名進学校で毎年100名以上の東大合格者を出している学校です。しかし、一時期とても低迷したことがあり、東大合格者も50人～60人となってしまいました。その学校が行った方策は、放課後等の補充学習などで勉強を強化したのではなく、次の4つのことを実践したそうです。

- ① 朝食はしっかり（たくさん）食べてから登校すること。
- ② 昼は家から弁当を持ってくること（コンビニでの食事が多かったため）
- ③ 学校は、体育の授業時間を週1時間増やす。
- ④ 早く寝て睡眠時間を7時間は確保する。

この実践で学校生活での子ども達の気力に変化が起こり授業での集中力がアップし家庭学習の時間が少なくても学力がアップしたそうです。子ども達の追跡調査したところ、「毎日朝食を食べている子ほど、遅刻や体育の授業の欠席回数が少なく、成績もいい」という事実が明らかになりました。東大合格者も、再び100名越えになったそうです。

朝ごはんをしっかり食べる⇒体温が上がってエネルギーが湧く⇒自律神経の働きもよくなる⇒勉強や運動への意欲が高まり、集中力がつく⇒適度に疲労して、夜は早く眠くなる⇒深く十分な睡眠が取れる⇒すっきり目覚める⇒朝ごはんをしっかり食べることができる。これを「風車理論」と言うそうです。朝ごはんをしっかり食べるという1枚の羽を動かしてあげることによって、生活の好循環サイクルという「風車」が回り始め、自分をコントロールして毎日を過ごすことができるようになるのです。

冬休み生活チェックカードにどう取り組むか？

統計的に、一流のスポーツ選手や芸能人、会社経営者、作家など、いわゆる「できる人」に共通しているのは、「規則正しい生活習慣」と「自己管理能力の高さ」だということがわかっています。

学校では、冬休み用の「生活チェックカード」をお渡ししました。冬休みでも「睡眠・早起き・あいさつ・歯磨き・家庭学習」の5つの生活習慣をできるようにしてほしいです。

ただ気をつけなければいけないのは、親が強制したり、教え込みすぎたりしないことです。子ども

というのは、失敗経験があつて初めて、「やろう」という気になるものです。なかなか自分でチェックできないときは、お父さん、お母さんがまずやってみてはいかががでしょうか。楽しそうに記入していれば、子どもはその気になって、「やってみよう！」と思うはず。まずは親が楽しんでモデルを示すこと。いくら大事だからといって、「やりなさい」と無理強いしては続きません。あくまでも子どもが自発的に興味をもつようにすることが大事です。そのために効果的なのは、親が自ら楽しむことがコツだと思います。

家族のコミュニケーションが深まる家読(うちどく)

たくさん子ども達が、続々と家読(うちどく)の様子を報告してくれています。

2年生から

○やさいのおしゃべりを読んで
「お兄ちゃん(中1)が読んでくれたお陰で、家族みんなで楽しく読むことができました。少し話し言葉にアドリブを入れたりして面白かったです」

○まほうのひきうすを読んで
「よくばると悪いことがおき、親切だともいことがあるんだなあと思いました。(本人)」

「悪いことをして、ほしいものを手に入れても、その先によりことがあるわけないね。(母親)」

*絵本は、家族のコミュニケーションツールです。子どもに本を読ませるのではなく、家族みんなで1冊の本を楽しむことによって読書に関心が高まってきます。高学年なら子どもが読んだ本を親も読んでみることをオススメします。会話が弾むと思います。