

校訓 「くじけるな のびよ身と心 大望をもて」



あかぎ

赤木名の子らよ、大木になれ・七本のあかぎ

1月号 平成28年1月26日(火)発行

《 いのち チャレンジ (挑戦) 感動 感謝 》

## 学力向上は読書と朝ごはんから

校長 平野 浩

教育コンサルタントの松永暢史さんは、著書「将来の学力は10歳までの読書量で決まる」の中で、『我々は日本語で会話をし、日本語で読み書きをし、頭の中でも日本語で考えているから、日本語を会得していると思っている。しかし、誰もが日本語を会得できているはずなのに、すべて日本語で書かれた同じ教科書を使っている、勉強ができる子とできない子がいるのはなぜだろう。……その差は、「日本語理解能力(国語力)」があるかないかの差であり、これが学力の土台である。』と言っています。そして、この日本語理解能力を高める方法として読書が非常に大切だということです。

本校の子どもたちも、読解力や作文力に課題が見られます。国語力は国語だけでなくすべての学習の基本となるものです。例えば、算数の文章題を解く問題では、何が分かっているかを聞いているのか、そしてどのように答えるのか、問題の意図を読み取る力や問題を考える力、表現する力がなければ正解を出すことはできません。また、高校・大学入試では、読書経験を問うような記述問題や自分の考えを整理して論述する小論文試験が多くなってきています。

国語力を高めるためにはどうすればよいか。すぐにできて効果が高いのが「読書」です。そして、子どもが小さい頃は「読み聞かせ」が最適です。たくさん本を読んであげる。子どもの興味のある本を何度でも読んであげる。とにかく、本に触れる時間をみつめてみてください。本は最高の知育教材です。もし、自宅に本がなければ、買い与えたり学校や公民館の本を借りたりする方法があります。



毎日を元気に過ごすためには、「規則正しい生活をする」「朝・昼・夜の三食をしっかり食べる」といったことが基本だと昔から言われ続けています。でも実際はどうでしょうか。子どもたちは毎日朝食を食べて登校しているのでしょうか。

朝ごはんを食べることは、1日を元気に過ごすためのエネルギー源を補給することです。朝ごはんを食べずに学校へ行くと、午前中は午後と比べて、集中力が低下していたり、効率が悪くなってイライラしたりする、といったことがあります。それらの悪影響は、脳の活動に必要なとされるエネルギー源を、朝ごはんから摂取できていないために起こっているのです。

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態です。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

朝ごはんブドウ糖をしっかり吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。テストの得点も、朝ごはんを食べる子どものほうが高いという結果まで出ています。

不足したエネルギーを補うのにおすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。



気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！

## 次へとつながる学期へ～希望を胸に

子どもたちが植え付けをした一人一鉢の「キンセンカ」が花を開きつつあります。キンセンカの花言葉は、「別れの悲しみ」だそうです。3月には6年生は卒業し、中学校へ進学します。他の学年はそれぞれ1学年進級します。別れの時が近づいてきています。そして、次の学年につながるように準備する学期が3学期です。まとめをしっかりとして次のステップに進んでほしいと思います。

別れはつらいけれど、それは新しい出会いの始まりでもあります。希望を胸に新しい自分を探すことにチャレンジしてほしいと思います。キバレ！ハッキナっ子！

