



「短歌を学んで短冊を書こう」

小学生短歌優秀作品発表！

先日、各教室で七夕イベントが開催されました。様々な制限下の中でも、明るい未来へ向かっている子供たちの姿から勇気をもろう機会となりました。ありがとうございました。ありがとうございます。これからも授業で楽しく「地頭」をしつかり鍛えていきましょうね！

短歌審査委員会 審査委員長 関野

特賞(一名)

☆天気雨 色とりどりの かさたちが
キラキラ光って 心は晴れる

【受賞者 小林 愛菜さんのコメント】
特賞をもらえてうれしです。ありがとうございます。いましました。

【パーソナルおたかの森教室長 矢上より】
この歌を詠むと、梅雨空のように暗かった心が、とても明るくなりました。特賞受賞おめでとう。

金賞(一名)

☆夏祭り 笑顔の花が 開花する
明かりが消えて 残る思い出

【受賞者 小野 陵介くんのコメント】
まさか自分が金賞だなんて驚きました。とてもうれしいです。

【柏教室長 五日市より】

「笑顔の花」の思い出が鮮明であり続けますように！

銀賞(二名)

☆夏の夜 外でてみれば 光散る
色とりどりの 花火の笑顔

【受賞者 西崎 加央里さんのコメント】
自分が選ばれると思っていなかったのですが、すごくうれしいです。

【新柏教室長 松尾より】
色彩鮮やかな花火が目には浮かびます。夏らしい素敵な歌ですね。受賞おめでとう。

☆向日葵が 背比べをして 咲いている
私の背たけも もうすぐこえる

【受賞者 吉松 智花さんのコメント】
まさか選ばれるとは思ってなかったので嬉しです！

【柏教室長 五日市より】
並んで頭頂花を開く姿は確かに「背比べ」のようですね。躍動感ある後半もいいです。

銅賞(九名)

☆まどべから さしてる光 見上げると
かがやく太陽 夏が始まる

【受賞者 甲斐荘 彩さんのコメント】
賞がとれてうれしいです。ありがとうございます。

【我孫子教室長 高寺より】
これから夏が始まるワクワク感が伝わる素晴らしい歌だと思います。



☆夏の空 ささのほささやく 願い事
みんなの願い 天までとどけ

【受賞者 畔上 結菜さんのコメント】
七夕の夜を思いうかべて書きました。選ばれてうれしかったです。

【江戸川台教室長 櫻村より】
やわらかな言葉選びと温かい願い。夏の空を見上げてたくなる歌です！

☆夏の夜は 星につつまれ 天の川
ねがいかなうか 星にねがう

【受賞者 横川 正悟くんのコメント】
初めてしようをとれてうれしかったです。

【柏教室長 五日市より】
笹に飾っている時から、上級生の子たちにも「これいいネー！」「これ好き！」と好評でした。受賞できてよかったです！



☆夏が来た 今年の夏は 何しよう
海が呼んでる 「海に来てよ」と

【受賞者 野口 桃さんのコメント】
海が好きなので、海をテーマにしました。

【新柏教室長 松尾より】
海が好きな野口さん。夏になると海に行きたくなる気持ち素直に詠っていますね。受賞おめでとう。

☆遊びたい 元気いっぱい 夏休み
コロナなくなれ がんばれ私

【受賞者 小原 奈桜さんのコメント】
私が賞をとれるなんて思ってもなかったのですが、とてもうれしいです。

【流山おたかの森教室長 佐々木より】
「がんばれ私」見ている私も頑張ろう、と思えました。がんばれ！

☆おばあちゃんまいにちごはん ありがとう
これからばくも てつだいたいな

【受賞者 成嶋 純輝くんのコメント】
えらばれるとは思ってなかったのですが、すごくうれしいです。

【パーソナル我孫子教室長 上田より】
心が温まる歌ですね。この優しい気持ちを忘れずに成長してほしいです。

☆これからも じゅくと勉強 がんばるぞ
しょうらいの夢 かなえるために

【受賞者 奈須 彩音さんのコメント】
選ばれると思っていなかったのですが、すごくうれしいです。

【パーソナルおたかの森教室長 矢上より】
夢に向かって頑張ることは、とてもいいことです。夢を叶えるために一緒に学んでいきましょう。



☆ありがとう 忘れない感謝 これからも
いつもの優しさ、こころへひびけ

【受賞者 老田 歩未さんのコメント】
まさか、自分が受賞するとは思いませんでしたが、うれしかったです。

【パーソナル柏教室長 山崎より】
老田さんの優しさがよく分かる一句ですね。おめでとうございます。

☆いきつきが うまくできたら うれしいな

イルカのように およぎたいな

【受賞者 中條 咲和さんのコメント】
銅賞をとれて、とてもうれしかったです。次は金賞をとりたいです。

【パーソナル新松戸教室長 末武より】
まるでイルカと一緒に泳いでいるような素晴らしい短歌ですね。いきつきが上手にできるようなになるといいですね。

「夏バテ」に負けない

このニュースを皆さんが見ているのは八月中旬……。夏休みを思う存分楽しんでいるところでしょうか。またそろそろ夏休みの宿題に手を付け始めたところでしょうか。人それぞれ夏休みの過ごし方がありますが、連日の猛暑によって体がだるくなってしまう、いわゆる「夏バテ」に苦しんでいる人はいませんか？ 今回はそんな方々のために、「夏バテ」の原因や予防方法を紹介していきます。

●そもそも「夏バテ」とは、夏の暑さによって引き起こされる「体がだるい」、「疲れやすい」などの体調不良の総称です。原因として最も多いのが、外気温と室温の急激な変化による自律神経の乱れです。猛暑の屋外からエアコンで冷やされた室内に入るなど、温度差を繰り返す感じると自律神経の働きが乱れてしまいます。すると食欲不振や倦怠感などいわゆる「夏バテ」の症状が出てきてしまいます。

●ではどんな予防方法があるのでしょうか？ すぐ実践できる方法をいくつか紹介します。
その一…体を冷やしすぎないこと。エアコンの

設定温度を確認してみましょう。室内外の気温差が五度以上になると自律神経が乱れやすくなるといわれています。外気温との差があまり広がりすぎないように注意しておきましょう。また眠る際はエアコンや扇風機の風が直接当たらないようにしましょう。

その二…こまめに水分補給をすること。夏は運動をしなくても汗をたくさんかきます。これにより、体内の水分とミネラルがどんどん失われていきます。のどの渴きを感じる前に水分補給をするようにこころがけてください。おすすめの飲み物はミネラル豊富で体温を下げる働きもある麦茶です。しかし、水分補給は注意しなければいけないポイントがあります。それは冷たい飲料は、「夏バテ」の原因になってしまうこともあるということです。暑いときはキンキンに冷やしてから飲みたくありませんよね。しかし冷たい飲料は胃腸に負担をかけます。すると食欲不振につながり、食生活が乱れ、どんどん「夏バテ」に向かっていくことになってしまいます。できれば室温と同じくらいの温度のものを摂取するように心がけていきましょう。またスポーツ飲料にも要注意です。スポーツ飲料はミネラルも補えるし水分補給にピッタリと思われがちです。しかし、実はたくさん糖分が含まれているため、飲みすぎると急激に血糖値が上がります。だるさを感じたり、疲れやすくなったりしてしまいます。飲むときには水で薄めてからにしましょう。「スポーツ飲料2…水1」の割合だと、味が残りつつ、体への負担も軽減できるのでお勧めです。



その三…適度な運動をすること。この暑い中運動といわれてもなかなか進まないと思います。

汗をかく、疲れる……。しかし適度な運動は血中の疲労物質を取り除く効果があります。また人間は汗をかくことで体温調節をしているため、汗をかく力を高めてあげることも夏バテ予防にはとても効果的です。ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の軽い運動で構いません。激しい運動は自律神経をさらに疲労させてしまうので逆効果です。

その四…バランスの良い食事を心がけること。夏は食べやすいそうめんやうどんなど食べる機会が多いと思います。炭水化物ばかり摂取していると、栄養が偏りがちです。バランスの良い食事は代謝を良くし、疲れにくい体を作るためにも大切です。おすすめの食材は、火照った体を冷やす働きのある、きゅうりやナスなどの夏野菜。疲労回復に役立つビタミンB1を多く含む豚肉、ウナギ、かつおです。日々の食事にどんどん取り入れて、疲れにくい体作りをしていきましょう。

これらをぜひ試していただき、今年こそ「夏バテ」に打ち勝とうではありませんか。(笠井)

集団知 14

●集団知(知っている、知らないに関わらず集団として受け入れた価値観・判断)の続きである。

●この仕事を始めて四十年になる。数千人の生徒を教えてきたし、生徒面接はこの十年をみても一万回は超えるだろう。そして、生徒からは様々な悩みを聞いてきた。また、保護者面談でも親の訴えは切実なことが多く、なんとかしてほしいという気持ちはひしひしと伝わってくる。微力ながらもなんとかしなければと思ひ、手さぐりの日々。そんな中で少しずつ少しずつ情報を集め、仮説を立てて検証をしてきた。その積み重ねがこの稿の元

となつている。このことを御理解のうえお読みいただきたい。

●さて、生徒達の抱える問題で最大のものは、かなりの生徒が勉強なんかしていないという事実である。高校生を例にとれば、学校ではただ聞いている、ただノートをとっているだけという事例は少なくない。教師の側とすれば表面的には授業に参加しているのでまじめな学習姿勢と映っているかもしれない。生徒も自分では不真面目とは思っていないはずだ。しかし、かなりの生徒はやはり勉強などしていない。授業中は勿論、自宅学習でもただ作業をしているだけなのだ。

●学ぶことの意味、学ぶことや受験勉強で身につくことはたくさんあつて、その一部を紹介してきしたが、それはあくまでも勉強することです。まず作業と勉強の違いを示してみよう。

作業 ①丸おぼえ ②見てきて、分からないまま ③解いて、解けないまま ④未知のことに出会って、調べない	勉強 ①理解しておぼえる ②分からない所を粘って考える→質問する ③解けないものを解説を読んで理解しようとする→質問する ④調べる。
--	---

●その生徒の日本語力・基礎学力にもよるが、中高のどこかの段階で作業の要素がどんどん大きくなっていき、分からなくても平気、解けなくても平気、未知のことをそのままにしても平気になっていく。親も教師も気づいていないが、こんな状態が二年も三年も続いている生徒が一定数いる。その生徒達を勉強に向かわせるのは大変だ。そもそも本人たちは勉強しているつもりなのだから始末が悪い。(小林)