



『姿勢』について

皆様、日ごろから『姿勢』を意識していますか？
ご自身、お子様方の『姿勢』は大丈夫ですか？崩れていませんか？

「創学舎の先生は事あることに姿勢のことを言うよな」と、お子様もご自宅でそんな話をするときもあるのではないのでしょうか。では、なぜそんなに姿勢のことをうるさく指摘するのか。それは、姿勢は成長にも学習にも大きく関係するからです。

姿勢の影響については、以前、創学舎ブログに一度記載しましたが、今回は前回内容に加筆をして紹介したいと思います。大きくまとめてみるよ次の通りです。

◆集中力の低下

姿勢が悪いと呼吸が浅くなります。呼吸が浅いということは、酸素が十分に体内に入ってきてきません。血流も悪くなります。そうすると脳に行き渡る血液や酸素も減り、脳の働きは悪くなります。集中力の低下につながるわけです。

◆成長への影響

悪い姿勢は筋肉や神経を圧迫します。そうすると筋肉、神経に負担がかかり、成長に影響を与えます。

◆運動能力・視力の低下

筋肉・神経が健全に成長をしなければ運動能力への影響も大きくなります。これは運動能力だけでなく視力の低下にもつながります。特に、問題を解いているときに顔を傾けて見ている、極端に片目だけで見ている姿が見られる際は要注意です。

◆空間認知力の低下

これが学習には大敵です。私たちは物を見るときには正しい位置、正しい見方によって対象を正しく認知します。姿勢が悪いと、歪んだ位置から曲がった見方をするようになります。必然的に、対象を誤って認知することにつながります。これが記憶力の低下や欠如、図形や記号の認識力低下、果ては論理性の低下や欠如を引き起こすといわれています。

◆心身の不調

悪い姿勢によって筋肉や神経を圧迫し負担をかけること、血流が悪くなることは前述しました。当然、肩や首の凝り、目の疲れ、そこからつながる頭痛。神経の圧迫からくる様々な機能低下(体温の調整機能や内臓の働きなど)。さらに体調不良から精神的な影響が考えられます。

◆見た目と印象への影響

悪い姿勢は見た目にもよろしくありません。自信がないような、話を聞いていないような、そして集中していないような……、相手に良くない印象を相手に与えてしまいます。実際、入学試験や採用試験といったいわゆる試験では、試験監督がさりげなく受験者の姿勢を見ているようですよ。その姿勢で人となりを見ているという点も同様の話を何度か聞いています。()



どれをとっても、姿勢の悪さを放っておいて良いことは何一つありません。ご自身、そしてお子様方の姿勢を正す習慣と機会は日頃から作っておきたいものです。

『健全な成長・正しい学習習慣は正しい姿勢か。』

日常の場面で、もしお子様の姿勢が乱れている

場面を目撃しましたら是非指摘してあげてください。(ちなみに、姿勢の改善には腹筋と背筋が効果的ということですよ。特に背筋は姿勢への効果があります。ただ、背筋ばかりするとバランスが悪くなるので、腹筋も必要です。特別な器具を使わなくても、ちょっとした負荷・刺激を与えるエクササイズだけで十分効果はあるようです。自身もさぼらずに日々がんばります。(笑) (青木)

集団知②

●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。

●高校の保護者面談で、「お子さんはちゃんと前を向いてしっかり聞いていますよ。」と、ほとんどの保護者は良い返事をいただいているようだが確かに、担任の先生の授業のときは「前を向いて」「聞いている」のだろう。保護者面談でマイナスのことを言われるのは、分かっているのだから。しかし、全ての授業についてという生徒の実態はかなり違う。「ほとんど寝ています」「半分くらい寝ています」「三分の一くらい寝ています」を合合わせると三割以上の生徒が該当する。

「ほとんどボーっとしています」も割はいる。勿論一生懸命聞いて、ノートを取っている生徒も少なくない。ただし、「聞いてノートを取っている生徒」がその内容をしっかりと理解しているかはまた別の問題であるが……。 (また、エビングハウスの忘却曲線によると、人間は聞いたこととの八割は、何もしなければその日のうちに忘れてしまう。そのためには、その日のうち、次の日、一週間後といった復習が欠かせない。もちろん、ほとんどの生徒がしていない。)

●これが高校生の実態である。勿論、学校によ

って差は大きい。勉強の習慣が身につけていて、目標とする大学のレベルも高い生徒の多い学校は、生徒も授業にきちんと取り組んでいる割合が高い。「役に立つ授業はかなりあります。」「知的好奇心を刺激してくれるので聞いています。」など、プラスの評価が少なくない。これは、生徒が授業を理解する力を持っていることが大きな要因の一つである。一方、高校入試で偏差値五十台半ばの高校となると、事情は違ってくる。授業を聞いても、理解できないことが多く、理解できないことを聞き続けるのは、これは苦しい。そもそも自分が理解しているかどうかの判断すらあやしくなる。先程「聞いたことの八割は一日で忘れる」と書いたが、これは理解したこと八割を忘れるのであって、理解していないこと忘れる割合はさらに大きいものとなるはずだ。



●こうしたことは、私が知るところ、まず書籍化されていないので、伝えるのは大変である。保護者面談では、そのときの保護者からの質問内容に応じてお返事を差し上げるが、勿論全部は伝えきれない。やはり、生徒面談が必要で生徒に学校の授業中自分がどのように過ごしているのか実感させ、そのうえでどうすべきなのか一緒に考える大事な機会である。聞くとはどういうことか、理解するとはどういうことかも併せて伝えたいといけない。(以下次号)

(小林)

「理解」と「計画」

みなさん、数学は得意ですか？それとも苦手ですか？得意と答えた人は、もはや深く考えなくても解き方が手に取るようにわかるのかも

れませんね。反対に苦手と答えた人は、おそらく数字や図形を見ただけでめまいがして、考えるのをやめたくなくなってしまっているのではないのでしょうか。しかしながら自分がどちらのタイプだとしても、数学の問題を解く際「どのように頭を動かしているか」に目を向けたことはありますか？数学が得意な人と苦手な人の違いは「頭の動かし方を知っているか」にあります。ではどのような頭の動かし方をすればよいのでしょうか。

その問いに対する一つの答えは、未知の問題と出会った際に「①理解↓②計画↓③実行↓④検討」という過程に沿って思考することです。これらのうち最も差が出るのは、①理解と②計画です。簡単な例を挙げます。

「底辺が三センチメートルで、面積が六平方センチメートルの三角形の高さを求めよ」
 さあ、どのように「理解」し、どのように「計画」したらよいでしょう。

まず、「理解」とは何なのか。「ここで理解しなければならぬのは、簡単に言えば「何を求めればよいか」と「与えられた条件は何か」の二つです。

この例では、「三角形の高さを求めたい」「条件として底辺と面積が与えられている」ことがわかればOKです。こんな簡単なことではないのです。

次に「計画」です。「理解」したことをもとに、答えを求めるためにどのような手順をとるべきかを考えます。と

ここで「理解」をもとにするとはどういうことでしょうか。それは、「求めたいものと与えられた条件の関連性を見つける」ことです。



今回の場合だと「三角形の高さと底辺、面積の三つを関連付ける式はないかな？」と考えます。すると、すぐに見つかりますよね。そうですね、小学生の頃から慣れ親しんだ、三角形の面積の公式です。これがわかれば、高さを文字でおいて公式に当てはめてみればよさそうですね、という「計画」が立てられますよね。

これはかなり簡単な例ですが、難しい問題であっても、頭の動かし方は同じです。求めたいものと条件を明らかにし、その関連性を探して計画を立てる、苦手な人ほどこの過程を経ずにいきなり実行に移そうとするか、もしくは冒頭に述べたように「考えるのをやめて」しまします。

さて、今回は「理解」と「計画」に着目しましたが、この考え方は米国の数学者ジョージ・ポリア先生が『いかにして問題をとくか』という本で述べたものです。これは半世紀以上も昔の本ですが、かのマイクロソフト社の新入社員が必ず読むようにと指定されているそうです。このことから、この考え方が数学のみならず、あらゆる問題解決のための思考法として有用かつ普遍的であることがおわかりいただけると思います。

最近の模試で数学が足を引っ張っているあなた……とお思いのそのあなた。宿題や副教材で行き詰まったときにはぜひ「理解」と「計画」を思い出してみたいかがでしょうか。「頭の動かし方」を知れば、きっと数学が楽しくなりますよ！

(神山)

スマホと成績はひきかえだ

●高3生のスマホの時間が平均で一時間弱にな

ったようだ。二年生の二学期から、小テストの度にスマホの時間を書かせる。その時点で九〇%以上が二時間を超えていて、四時間以上も二〇%はいる。ほとんどの生徒が部活をやっているのに、これでは勉強する時間はないはず。それでも「成績をあげたい」という気持はあるので塾に来ているのだろう。小テストを回収したあと、スマホの時間を板書して、個人名は出さずコメントをする。



●「三時間、四時間の人。受験は無理だね。」「五時間の人がいてね、この人は国立志望だよ。五教科七科目必要だよ。無理無理。」「六時間の人は知っているの？働いてきみの学費を用意して、スマホ代も出しているんだろ？いやいや、親がかわいそうだね。」「〇〇高校は山の中で、電波は届かないんだから糸デンプにしろ。」「スマホの最大の問題点は、時間がなくなることではない。頭が悪くなることだ。……毎回、セリフを変えてスマホの時間を減らすよう促す。

●申し訳ないと思うのは、二年生の間に全員は、変えてやれないことだ。一、二ヶ月で変わる生徒もいれば、三年の七月までかかることもある。勿論、高校の先生方も粘り強くアプローチしていらっしやるはずだし、そう信じてたい。因みに、親が変えるのは難しい。親がスマホ漬けで、本も読まない、新聞も読まない場合は無理。

●で、志望校の設定はどうかというところ、九〇%の生徒は実はこれがかなり適切である。がんばれば、狙える所に定めてはいる。問題は、その志望校を目指してどうするかということ。スマホ中心で緩んでしまった脳ミソを鍛えなおし、やることとやり方を話し合い、説得を続ける作業が待っている。

(小林)

公立・私立中高 個別進学相談会

スクールフェア2022

@神田外語大学

10月2日

11:00~16:30

WEBサイトより完全事前お申し込み制
9月5日(日) 12:00~申し込みスタート! ※9月30日(木)まで

神田外語大学へのアクセス

Googleマップをご利用ください▶▶▶▶

- JR京葉線「海浜幕張駅」徒歩約15分
→京成バス「幕22」約5分(3番のりば)
神田外語大学下車
- JR総武線「幕張駅」徒歩約20分
- 京成電鉄「京成幕張駅」徒歩約15分
- JR総武線「幕張本郷駅」/京成電鉄「京成幕張本郷駅」
→京成バス「幕22・幕23」約8分(6番のりば)
神田外語大学下車

★5号館側、食神門よりご入場ください。

※渋谷教育学園幕張中高、昭和学院秀英中高側(当日は正門前より係の者が誘導いたします)
※駐車場はございません。なるべく公共交通機関をご利用ください。



お申込みはこちら!

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ご参加される際にはマスクの着用とご自宅での検温をお願いいたします。当日に発熱や呼吸器症状がみられる方については、参加をお控え願います。また、感染拡大の影響により延期または中止となる可能性がありますのでご了承ください。