



全国模擬授業大会の意義

全国の学校の教師や学習塾の講師が一堂に会し、その授業力を競い合う「第十三回全国模擬授業大会 in名古屋・教育の力2025」が十月二十六日（日）に愛知県名古屋市中で開催され、創学舎の村田先生が審査員として参加されました。

今回、この全国模擬授業大会について、村田先生にお話を伺いました。



「今大会は審査員として参加されたそうですが、大会を終えて、まずは一言お願いいたします。」

今回、予選では社会の授業の審査をし、その後、個人総合優勝を決める「グランドチャンピオン決定戦」の審査を行いました。毎年感じることですが、年々大会のレベルが上がっているため、参考になる部分が多く、非常に良い刺激を受けます。

「今大会の創学舎の成績を聞かせてください。」

創学舎代表の講師たちは各々素晴らしい授業を披露してくれました。その結果、英語部門

第二位、理科部門第三位という好成績を収めることができました。しかし、創学舎は過去幾度も優勝者を出していますので、今回の出場者たちには非常に悔しい結果だったと思います。

「確かに、優勝まであと一步というところでしたからね……。この悔しさをバネにして来年以降の大会での活躍・ご健闘を心より願っております。」

ありがとうございます。

「ところで、全国模擬授業大会は二〇〇六年から開催され、創学舎は二〇〇七年から参加されていると伺いました。この大会に参加し続けている意義を聞かせていただけますか。」

この大会は、授業で最も重要な導入部分について十五分の模擬授業を展開し、学習者本人の自覚を促しながら、十分な理解を導く技術を競い合います。評価項目は次の六点です。

一 話法表現力

話し方、立ち振る舞いなど、生徒を惹きつける表現ができていくか

二 板書

板書は読みやすく、内容は適切か

三 指導内容

重要なポイントが押さえられており、説明に間違いはないか

四 論理展開

説明に抜けもれがなく、筋が通っているか

五 工夫

授業に工夫があり、生徒のやる気を引き出しているか

六 納得感

授業が終わった後、腑に落ちたか

出場者は大会に出場するにあたり、よりよい授業を目指して、専門教科を広く深く学び、授業を作り上げます。創学舎で特に力を入れているのが「論理性のある授業展開」「適切な言葉遣い」「言行一致を意識した所作」です。出場者は大会までの期間に様々な研修を受け、多くの方々からアドバイスを受けるため、短期間で飛躍的に授業力が向上します。

さらに、大会で全国各地にいる素晴らしい講師たちの授業を目の当たりにすると、新たな学びが得られます。この大会は、講師の自己研鑽の場として非常に有効だと実感しております。

「なるほど。この大会に参加し続けることによって、創学舎の先生方のレベルが上がっていくんですね。」

生徒からするとわかりづらいかもしれませんが、我々はそう実感しております。

この大会を通して、全国の多くの学習塾の方々や教育関係者の方々とつながり、意見交換をする機会が一気に増えました。その方々と我々創学舎には、ある共通点があります。それは、この大会に参加している目的です。もちろん、大会に出場しているからにはよりよい結果を求めます。しかし、本来の目的は違います。「今、目の前にいる生徒に、よりよい授業をしたい!」ということです。たとえば、

- 一次関数の導入の際、生徒に関心を抱かせるためにはどのような掴みが有効か?
- 不定詞の導入の際、どのような例文を用いる

とわかりやすいか?

- 文節の区切り方を論理的に説明するにはどのような手順をふめばよいか?

等々、よりよい授業を作り上げようと思えば、いくらでも課題が出てきます。講師一人の力だけで作り上げるより、多くの方々の意見等を参考にしながら作り上げた方が、はるかによい授業が作れます。そのために、社内で研修を重ね、さらに、大会で視野を広げようとしています。「自塾にいる目の前の生徒のために……」これが大会に参加している全国の各講師・各教育関係者に共通する思いです。

この全国模擬授業大会に参加している方々は、教育に対して常に真摯に取り組んでいる、熱い心をもった方々ばかりです。全国各地にいる素晴らしい講師の方々と切磋琢磨しながらよりよい授業を作り上げ、さらには、生徒にとって魅力的で、生徒が懂れるような……そんな講師を、創学舎から一人でも多く出したい、そう思っております。

「貴重なお話を聞かせていただき、誠にありがとうございました。」

（インタビュー・編集部）

私はHSPです、多分。（その六）

今回もHSPの定義から。「非常に感受性が強く敏感な気質をもった人」という意味です。英語では Highly Sensitive Person。病気ではなく、あくまでも気質にすぎません。

さて、いよいよ第四段階、「逃げ方、脱出の仕方」です。原則は「吐き出す」「吐き出させる」です。① イヤなことを言われたら、吐き出す時間を作

ることです。例えば、本当に仲の良い信頼できる友人がいたら（自分と同じタイプだと最高です）、毎日五分と決めて、その日のイヤなことをお互いに話すようにします。気をつけないといけないのは「ここだけだよ」「うん、わかった」という約束しながら、他の人にばらしてしまう人がいることです。

「ここから先は家庭での協力が必要です。保護者向けとなります」

② 同じことを家でできれば最高です。これも毎日五分と時間を区切って。親でも兄弟姉妹でもかまいません。ただ、気をつけないといけないのは、聞くほうの姿勢です。家族みんな忙しいとします。家事全般を母親が一人でやっているような家庭では（母親もほとんどが働いています）、母親の精神的肉体的疲労はかなりのものです。母親が聞き役をつとめるとき（他のメンバーも同じです）、イライラしていたり、「面倒くさいな」と思っていたりすれば、必ず子供に伝わります。深呼吸して、ゆったりした気持ちになってから、きく。時間は五分。きくときのポイント「傾聴」といって、ただ相手の話をきいて、寄り添うことです。「気にしすぎ」とか「もっと強くなりなさい」とか「忘れなさい」とか言うてはいけません。コメントは、オウム返し（「そう、〇〇〇といわれたんだ」のように相手のセリフをそのまま返す）、寄り添う言葉（「大変だったね」「きつかったね」「よくがんばったね」など相手是否定しない）だけを伝えること。

補足すると、親も教師もかなりの人が不毛なアドバイスをします。風邪をひいている人に「風邪を治せ」、熱がある人に「熱を下げる」はナンセンスです。薬を飲ませるとか、安静にするとか、病院に連れていくとかが適切な対応です。ところが、

多くのことで、不毛のアドバイスがみられます。「くよくよする人に」強くなれ。気にするな。忘れる。」などはその例です。「テストで緊張してしまう人に」落ち着け。「（テストで時間が足りない人に）時間配分に気をつけろ。」も受験生へのアドバイスあるあるです。（因みに、私はこのようなことは一切言ったことはありません。何事も分析とそれに基づく対応を考えないといけません。HSP的な人への対応も同じです。

③ ②の発展版になりますが、週に一回、家族で集まって、その週のイヤなことをお互いに話し、聞くというのがあります。これも、大事なことは、「傾聴」と「寄り添う言葉」を心がけることです。

④ チクチクする言葉を本人が発していないか確認することも大事です。これはいきなりは厳しいので、ある程度イヤな出来事を家庭で聞いてあげる習慣ができてからの作業になります。もし、本人がチクチクする言葉を発していなければ、そこは、ほめてあげてください。でも、本人も発しているようななら、程度の問題ですが、自業自得の面もあります。ここは、よく話し合ってみる必要があります。

⑤ （これも本人だけでは無理なので、手伝いが必要ですが）分析と解釈です。これも具体例を挙げて考察したいと思います。私もこれが苦手、生きるのが苦しくならない程度に出来るまで随分と時間がかかりました。

※以下次号。次回は十二月号になります。（小林）

睡眠との闘い

「夜勉強していると、眠くなってしまふ。どうしたら睡眠に打ち勝って勉強を続けら



れますか」という質問をよく受けます。今回は、千以上の資格試験に合格した勉強術の達人として、この切実な悩みにお答えしたいと思います。

まず留意してほしいのは、問題解決に必要なのは気力や精神力ではなく、科学的な知見に基づく自己コントロールということです。受験勉強はよく通過儀礼に喩えられますが、覚えた内容は忘れても受験を通じて培われた自律性は一生の財産として残ります。受験勉強の意義とは、知識を覚えることではなく、生活を調べていく技法にある、と心得ましょう。

● 食事術 脳のエネルギーの元はブドウ糖です。ガソリンがなければ車が走れないのと同様、ブドウ糖を切らして脳は働きません。生あくびが出るのは低血糖の合図。エネルギー不足を感じたら、チョコやキャラメルで糖分補給をしましょう。しかし、糖分は多く摂ればいいというものではありません。糖分過多の夕食は血糖値の急激な上昇を生むため、それを抑制するインスリンの大量分泌を招いてその後の急降下につながります。この血糖値の大幅な上下動は、かえって睡眠の元となります。夕食は炭水化物の取り過ぎに注意し、GI値の低い食品（肉・魚・きのこ・乳製品など）や食物繊維の摂取に努めましょう。

● 入浴術 新井白石は『折りたく柴の記』で子供時代を回想し、課題が終わらない日は冬でも桶の水を二杯かぶって勉強したと記していますが、夏場ならともかく風邪を引くリスクを招くだけなので真似しないでください。睡眠と戦うなら、ぬるめの湯に長めに入るのがベスト。シャワーを浴びての覚醒は一時的なものだし、熱い湯に入ると急激に上がった体熱を下げようと大量の汗をかき、かえって入浴前より体温は下がって眠くなってし

まいます。ゆったりとした入浴にはリラックス効果もあり、ストレスのためオーバーヒート気味の脳を休めリフレッシュさせてくれます。

● 休憩術 長時間机に向かってっていると、血行不良に陥り、脳への血流が低下します。したがって、こまめに体を動かし、体温を上げ血のめぐりをよくすることに努めれば、眠くなりません。そこで三十分勉強したら、腕立て十回を三セット。また三十分したら、腹筋十回を三セットという具合に、勉強の合間合間に筋トレを挟み込みます。部活動を引退して筋力低下や体重増加が気になっている人もいるでしょうから、一石二鳥です。脳への血流増加という点では逆立ちもお勧めです。

また、ストレスが溜まっている人はアップテンポの曲をかけて、一曲踊り狂うというのでもいいでしょう（ただし、周辺に迷惑かけないように）。

● 脳のサーキットトレーニング ジムでは、腹筋ばかりやっている人はいません。ほとんどの人が複数の筋トレと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングを行っています。勉強も同じ。脳の特定位位ばかりの過剰使用が眠気を呼びます。そこで、同じ作業を続けず、考える作業と覚える作業に交互に取り組むと、眠気防止だけでなく、効率的な勉強ができます。

以上四点ほど紹介しましたが、大事なことは睡眠魔との闘い一つとっても、工夫の仕方があるということです。私自身は他にも、アロマをかいだりハーブティーを飲んだり、一分二十分の超短時間での睡眠をとる、場所記憶法も兼ねて様々な場所に移動しながら勉強するなど、いろんなことをしています。みなさんも自分に合った対処法を探してみてください。（片岡）