

愛、知、和

No 3 平成29年 6月 14日
発行 大宮開成中学・高等学校
生徒指導部

21世紀を担う調和のとれた人間教育

中1・高1 自律・自立を科学的に理解し、実現しよう

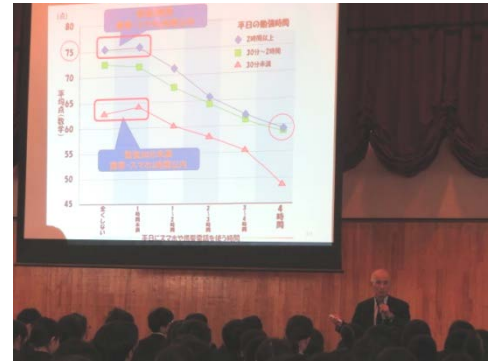
1、講師紹介 小澤治夫 先生

医学博士。東京教育大学大学院体育学研究科修了後、筑波大学附属駒場中学・高等学校教諭、北海道教育大学教授、東海大学体育学部教授を経て現在は静岡産業大学経営学部教授・学長補佐。

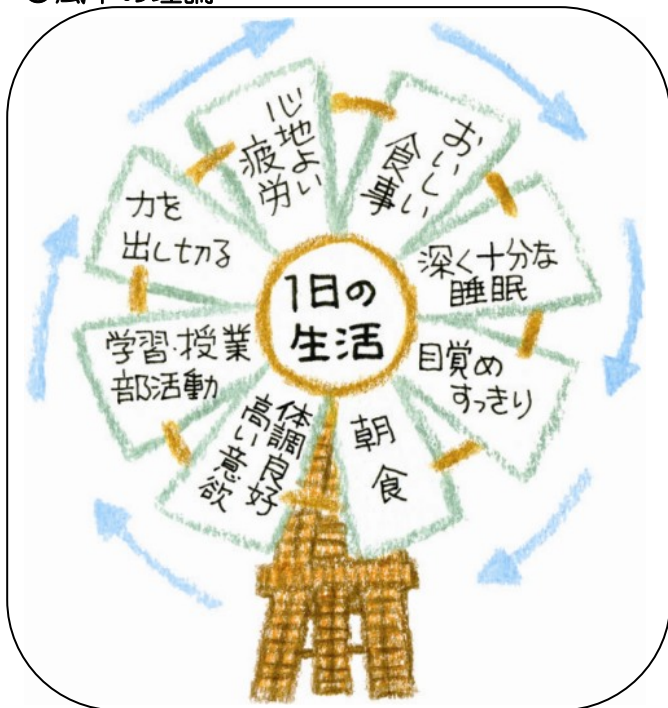
2、講演内容

○文武両道を実現する8カ条

1. 朝食をしっかりと食べる
2. 毎朝排便がある
3. 遅刻をしない
4. 学校で眠くならない
5. 身体をしっかりと動かす
6. 勉強2時間1ユニット
7. 風呂（湯船）に入る
8. 睡眠は7時間しっかりとる



○風車の理論



○体力向上が成績向上につながる！

子どもの体力低下が近年話題になっていますが、この問題はただ単に運動能力低下の話ではなく、もっと根本的な問題が含まれていると小澤先生はおっしゃいました。小澤先生は講演の中で、「よく運動する子の成績はよい傾向にある。体力が生活全般の“元気・やる気”につながっている。運動する子たちは朝ごはんをしっかりと食べ、排便があり、授業にも集中して取り組む。日中に汗をかいて運動するので夜はしっかりと眠くなる。これを繰り返していくうちに“規則正しい生活習慣”が身に付きます。」と、運動することで規則正しい生活習慣が身に付き、そのことが学習面にもよい影響が出てくるということを教えてくださいました。「風車の理論」を実践することにより、普段の生活のリズムが良くなるだけでなく、人生が「健康で文化的な生活」を送れる豊かなものになるのではないのでしょうか。

3、生徒の感想より

- ・勉強時間が2時間の人が一番成績が良かったというのがとても意外でした。私は勉強時間は多いほうが結果がでると思っていたので、これからは自分が集中して取り組める時間を決めて勉強時間を考えようと思いました。成績を上げるためには、勉強だけでなく、運動・睡眠など規則正しい生活が関係していて、常に健康な体でいることが重要なのだと改めて強く感じ、自分の生活習慣の改善点が見えてきました。
- ・「人生を変えるには習慣を変える」非常に心に残った言葉でした。まず、いまの自分が将来の自分のために何が出来るか。こんなに、近くにまずやるべきことがあることに気付きました。まずは早寝・早起き・朝食から心がけることを実行していきたいと思います。
- ・勉強は量より質であることを改めて実感しました。いかに集中するか。集中するためには自分の体調管理が大切であること、そして授業に集中できるようになれば、家庭学習の時間も無駄に多くとらなくてすむということに気付きました。実行したいと思います。
- ・今日の話聞いて、一番反省しなければいけないと感じたのは、携帯・スマホの使用についてでした。気が付くと1時間以上使ってしまう事が多く、睡眠や学習時間がおろそかになることがあります。便利な事も多いと思いますが、今思うと、LINEの返信が遅いとイライラしてしまったり、思い煩うことが多くいろいろな事への集中力が欠けることが多々あります。今後は気を付けていきたいです。