

< 目次 >

- 1 【教育振興】“やる気”の源は朝がポイント
 - 2 【教振は今】教ちゃん、振ちゃん見聞録
 - 3 【みんなの声】ぺっこ言い隊
 - 4 【編集後記】あつしのひとりごと
-

1 【教育振興】“やる気”の源は朝がポイント

「早寝、早起き、朝ごはん」は、1日のスタートである朝の過ごし方がとても大切であることを分かりやすくキャッチフレーズにしたものです。脳を目覚めさせ、1日のやる気を起こすには、朝起きてからの最初の15分が大切です。

植物も動物（人間）も、太陽から元気をもらっています。子どもが起きる30分前に部屋のカーテンを開けて、子どもに太陽の光を浴びさせると脳の働きが活発になります。また、朝起きたら朝日を見るようにすると同様の効果が得られます。子どもたちに、朝起きたら、朝日を見るように勧めてみてください。

また、脳を活性化させるホルモンは適度な刺激によって分泌されることから、朝起きたら布団の中で伸びをしたり、顔を洗った後に鏡に向かって笑ってみたりするなど、軽い運動や動作をゆっくりやってみましょう。

朝日を体に浴びて、体を意識して動かすことで脳を目覚めさせたら、次は朝ごはんです。集中力を高める食材は、「まごは（わ）、やさしい」で覚えましょう。ま（豆類）・ご（ゴマ）・わ（わかめなどの海藻類）・や（野菜）・さ（魚）・し（しいたけなどのキノコ類）・い（イモ類）です。

これらの食材を使った朝ごはんを良く噛んで食べて、活動のエネルギーを体に蓄えたら、やる気あふれる1日を送ることができます。そして、最後の仕上げは、「いってらっしゃい」と笑顔で送り出してあげること。

1日の始まりを、余裕をもって過ごすには、早く起きること。早く起きるためには、早く寝ること。8時間以上の睡眠時間を確保することを考えて、起床時間から逆算すれば、自然と寝なければならぬ時間が決まってきます。

寝る時間が決まれば、それまでにすべき内容（お風呂、夕食、家庭学習、テレビを見るなど）の時間の使い方も決まってきます。子どもと一緒に、1日のスタートである朝を基準に逆算しながら夜のスケジュールを考えてみませんか。

2 【教振は今】教ちゃん、振ちゃん見聞録

（振ちゃん）この前ね。メルマガ第52号で紹介されていた山田町の「ゾンタハウス」を見てきたよ。鉄筋2階建ての建物で、1階部分は浸水したのだけど、地域の方や東洋大学の学生ボランティアがきれいに掃除をして使えるようにしたのだった。

（教ちゃん）NPOが運営する「中高生が学習するための居場所」よね。

（振ちゃん）そうなんだ。30人分の机が用意してあって、学研や公文、東京書籍から問題集が寄贈されていたよ。僕が行った時も、中3の生徒が5人、その問題集を使いながら勉強していたんだ。中間テストの期間中は、25人も集まって、勉強をしていたそうだよ。

（教ちゃん）地域の方が、中高生の学習環境を整えてあげているこの活動は、教育振興運動よね。

（振ちゃん）1階は、地域の方の交流スペースになっているんだけど、今後、地域の方と中高生の交流が進めばいいよね。

（教ちゃん）そうね。岩手県は、高齢化率が全国第6位（H21；総務省「人口推計」より）の県だもの。地域の高齢者との交流や活動が盛んになって「育ジイ」先進県になればいいわね。

（振ちゃん）世界5大長寿村の中国「巴馬（ば一ま）村」の高齢者は口をそろえて「大切なものは孫」と語るそうだよ。子どもたちから元気をもらうことが長寿の秘訣なんだね

（教ちゃん）「ちょっじゅね〜」・・・具志堅用高でした！

★「ゾンタハウス」の情報はこちら

⇒ <http://www.zenrosai.coop/reconstruction/temblor/index.php>

3 【みんなの声】ぺっこ言い隊

第53号では、「ら」抜き言葉が話題になっていましたが、私自身は「すごい」が気になっています。「“すごい” 気になるう」のような使い方のことです。

本来、「すごい」は形容詞であり、「すごい人」とか「すごい事」のように体言を修飾するために使うのが正しいと思うのですが、近頃は「すごい大きい」、「すごい大変だった」、「すごいおいしい」など、用言を修飾する副詞のよう

な使い方が当たり前のようになっています。

近頃のテレビでは、出演者の言葉をそのまま字幕にすることが多いようですが、正しく訂正して字幕にするテレビ局は少なくなり、場合によってはアナウンサー自身が間違った使い方を連発しています。

口語言葉の使い方のみならず、固有の名称も正しく使われなくなってきました。例えば、“三本締め”を一回で締めることを“一本締め”と言いますが、巷では「ヨ～オッ、ポン」で終わるのが“一本締め”と理解されているようです。（「ヨ～オッ、ポン」は、正しくは“一丁締め”と言います）

「言語は日々変化している。時代とともにつくられる。」という考えもありますが、果たしてそれでよいのでしょうか。 （K市 Iさん）

4【編集後記】あつしのひとりごと

「おもしろき こともなき世を おもしろく・・・」

幕末の志士“高杉晋作”の辞世の句です。世の中を面白く感じるのも、面白くなく感じるのも自分次第。世の中に起きる事象は変わらなく、それを自分がどうとらえるか、自分がどう生きるかなのだと教えてくれるように思います。

花巻市に、この高杉晋作の句をキャッチフレーズにして活動を続ける若者集団「花巻ええじゃない会」があります。その会が主催する「24時間100キロウォーク」に参加しました。10月8日（土）の朝8時に花巻温泉を出発し、9日（日）朝8時までの24時間で100キロメートルを歩き切ろうという、なんともバカバカしい企画に大の大人が真面目に挑戦するものです。

全校生徒が24時間かけて80キロを歩く高校の伝統行事「歩行祭」を描いた恩田陸さんの『夜のピクニック』を読んでいる息子に、「100キロをなめている」と言われ、意地になった父親は23時間44分で歩き切ったのでした。しかし、尊敬のまなざしは一時だけ。両足の疲労がひどく、「C3P0」（スターウォーズに登場するロボット）と呼ばれる父親でした。あらら・・・。

★メルマガの感想や日頃思っていること、意見・要望をお寄せください。

⇒ 21kyoushin@gmail.com

⇒ 第55号は、10月25日（火）配信です。

★バックナンバー（第1～53号）はこちら。

⇒ http://www.manabi.pref.iwate.jp/kyoushin/indexk_bn.html

★全県共通課題（家庭学習と読書推進）の実践事例はこちら。

⇒ http://www.manabi.pref.iwate.jp/kyoushin/indexk_zj.html

★メルマガで紹介しました資料はこちら。

⇒ http://www.manabi.pref.iwate.jp/kyoushin/indexk_s.html

〜〜〜配信元〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜

*岩手県教育委員会事務局 生涯学習文化課

*発行人：教育振興運動担当 佐藤敦士（さとう あつし）

転送はご自由です。どんどん転送してください。ロコミは、あなたから始まります。「みんなでやろう！」という雰囲気をあなたから作りだしてください。

〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜〜