

講演会

改善で子どもは伸びる！」

「北海道の子どもたちの学力について考える会」

主催：北海道教育委員会・日高町教育委員会

後援：日高町PTA連合会

50名の参加をいただき、「陰山英男氏講演会」を開催しました。

かかれている状況や規則正しい生活習慣の必要性を笑いある語り口で講演いただきました。「日高町生き例」の制定については、広報3月号で周知をしておりますが、生活習慣を改善することの大切さを改めて紹介します。

ことは「集中」と「生活習慣」

集中カトレーニングの1つ「百ます計算」

【正しい百ます計算のやり方】

毎日同じ百ます計算をやらせてください

↓ 基本的にタイムが上がってきます

毎日タイムを計り記録して褒めてあげてください（意欲を持たせる）

なるべく同じ時間に行ってください（学習習慣が身に付く）

簡単な事を高速でやると脳がものすごく出来てくる！

実は、難しい事をやっている時は脳はあまり動いていません

同じ事を繰り返していくうちに、ある段階でコツを理解し一気に子どもは伸びて

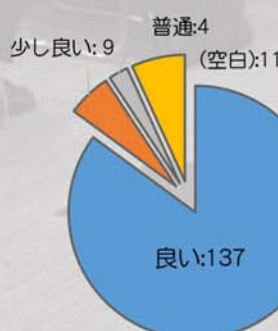
いきます。（これを「突き抜ける」という言い方をしています）

スポーツでも同じことで、基本的なことの繰り返して、出来なかった技が

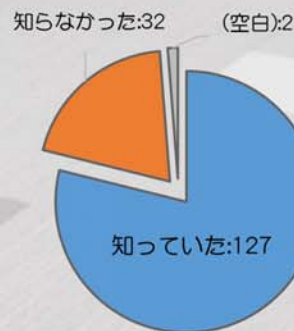
出来るようになり、一気に記録も上がっていきます。

アンケート結果 (161名回答)

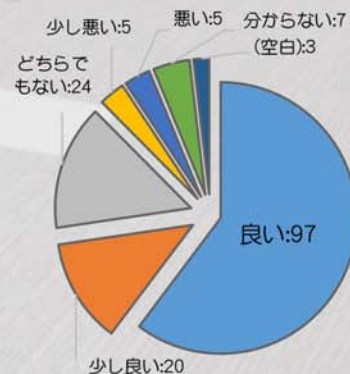
本日の講演は
いかがでしたか



条例※を
ご存じていたか



条例※について
どう思いますか



※「日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」

の目的だ

ややこしくなる
を学んでいる)

す。

もの成績が
きます。
しまいます。

しょう！

回数が減れ

があります。
しょう。



かげやまひでお
陰山英男氏講
「生活習慣の

2月10日（水）に、門別総合町民センターで約200名の方に参加いただき、
 陰山氏のこれまでの経験をふまえ、子どもたちのやる力を育む早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条
 て考える機会となりました。以下に講演内容の一部を

子どもを伸ばすのに1番大切な

勉強とは、集中する練習である

- ・ 勉強とは、脳を上手に使うトレーニングである
- ・ 脳の高度な働きは、**集中**という形で現れる
- ・ **限界を超えた集中**は、学力を一気に高める



集中は学習の手段ではなく、**学習**

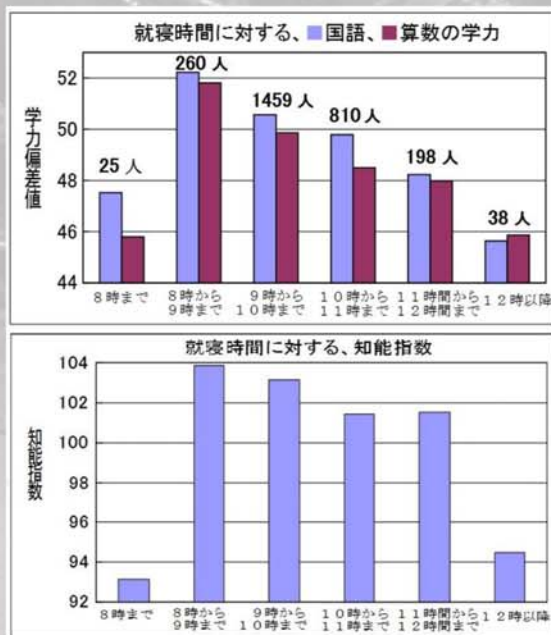
集中していない勉強を勉強と思うから話が
 (ダラダラとやる学習は、ダラダラすること

集中と似ている概念に「緊張」というものがあります。

緊張は、人間を萎縮させて力を発揮させません。リラックスして勉強（運動も同じ）させることが大事で

リラックス = 面白い・楽しい ← 最高の「集中」となる

子どもを伸ばす生活習慣



1. 早寝・早起き

左のデータから、午後8時から午後9時までに寝る子ども
 良く、寝る時間が1時間遅くなるごとに成績が落ちてい
 午後12時まで起きている子どもは、知能指数も落ちて

10時が限界、9時までに寝るようにしま

2. 食事（特に朝ごはん）

全国調査から、朝ごはんを食べれば成績が良く、食べる
 ば成績が落ちていきます。見事に正比例となります。

朝ごはんをしっかりと食べましょう！

3. テレビ・ゲーム・スマホ

やればやるほど成績が下がります。睡眠とも大きな関係
 適度（2時間以内くらいに）に見る・させるようにしま