

料金後納

ゆうメール

(株)育脳寺子屋MAC 本部教室 MAC真成塾
〒616-8156 京都市右京区太秦西野町20
電話:(075)871-0374 FAX:(075)882-3777

2016年
10月号

Mathematics Abacus Chinese character

MAC NEWS

お子さんが大人になった時、社会で活躍できるヒントがいっぱい！！

子供達の目に見える成長、 目に見えない成長



最近「多忙」な小学生が増えてきた気がします。

小学校低学年でも月～土まで毎日びっしり習い事、中には塾が終わってからまた別の習い事というダブルヘッダーの子も。

それでもこなせている子はまだ良いのですが、虚ろな目をして明らかにキャパオーバーでクタクタな子も目にします・・・無理の無い範囲で取り組んでほしいものです。

先日、ある雑誌で印象に残った言葉がありました。

『樹木は根をはった分、枝を広げることができる。
人もまた深く根を養ってこそ、世の中で活躍することができる』

横田南嶺（鎌倉円覚寺管長）



ふと目にした言葉ですが、非常に納得のいく言葉でした。

目の前に見える大きな木には、目には見えない地中にそれを支えるだけの、大きな大きな「根」があります。その根がしっかり根付いていないと、どれだけ大きく成長しようと、枝葉を伸ばそうとしても途中で倒れてしまいます。

結局、目には見えない「根」をしっかり育てられた木だけが、高く、大きく、枝葉も伸ばしていけるのです。

横田さんが仰るように、人間も同じなのではないでしょうか。

子供の事で考えると、目に見える「テストの点数」「大会の結果」「スポーツの記録」などなど、どうしてもそこに目が行ってしまいます。

それは言わば、目に見える「木」の部分です。

その、見える部分に目立つくらいの変化や数値的な伸びがないと、「効果が無い」「やっていることに意味が無い」「頑張っていない」と感じがちですが、決してそうとは言いきれません。

今は目に見える変化はなくとも、目に見えない部分でしっかりと根を根付かせている段階なのでは？

大人はどうしても早く「結果」を求めてしまいます（大人と言うよりも、今の時代自体がそのような風潮になってきている気がします）

目に見える部分の変化が表れる早さには個人差があります。しかし、「自分でする力を付ける」という環境のM A Cで頑張っているみんなは、必ず後に大きな木を生い茂らせてくれるはずです。

それまでどうか長い目で我が子の「根付かせの時期」を見守ってあげて欲しいと思います。（子供は「比べられる」のが大嫌いです。兄弟姉妹や、他のご家庭の子と比べることはやめてあげて下さいね。ご協力よろしくお願い致します。）

賢い子に育てる条件

特別な教育を受けなくても、どんどんと自分の力で学んでいく子がいます。その子は「勉強ができる」だけでなく、賢くて発想力も豊か。素直で努力家で、自分の夢に向かって着実に歩んでいる。

友だちもたくさんいて、毎日楽しそうに過ごしている。

長い目で見ると、就職活動でも自分の望みの業界や会社に入って、活躍している。

最近、脳医学の研究をされている先生の本を読みました。その本の最初のページには、上記のような内容が書かれており、子供をこのような「ぐんぐん伸びる子」にするには一定の条件があるということが、最新の研究から見え始めたらしいのです。

たくさんの項目があるのですが、その中にはご家庭でできることも多くありました。今回は抜粋してまとめたいと思います。さあ、我が家でも賢い子育てを始めましょう！

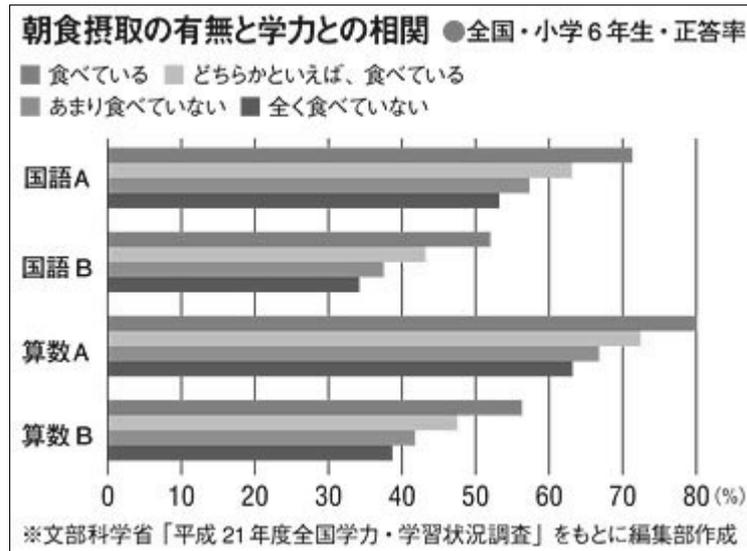
生活習慣で「脳」を育てる

「朝食を毎朝しっかり食べる子供は、朝食を抜いている子供に比べて、学力が高い」

イギリスのカーディフ大学をはじめ、世界の様々な機関で行われた調査によって、このことは明らかとなっています。

また朝食に限らず、睡眠や運動、学習、日々の会話といった様々な要素が子供達の脳に影響を与えています。

脳の働きを左右するもの、それは「コンディション」です。頭のよい子は脳のコンディションをより良く保つような生活習慣をしている場合が多く、反対に、今ひとつという子は脳の力を生かしきれない生活習慣になっていることが多いのです。



上の表は文部科学省がまとめた調査結果です。朝食を「食べている」子と「全く食べない」子の差はほぼ20%もあります。テストの点数で言うと20点の開きです！

実は以前MACで食に関する調査をしました。「昨日、一日で食べたものを書きましょう」というアンケートだったのですが、朝食を食べていない子の多いこと！また、晩ご飯もカップ麺や菓子パンという子もいました。なかにはオロナミンCだけという子もいて驚きを隠せませんでした・・(^;)

脳医学の先生は「朝食を変えるだけでIQがアップする」と仰っています。

実際に行われた研究では、朝にご飯を食べている子供と、菓子パンを食べている子供と比べたところ、IQ、特に「言語性IQ」と呼ばれる理解力や記憶力に関する知能指数が、ご飯を食べている子供の方が高いという結果が出たのです。

いったい何がその差をもたらしているのか？それは「脳へのエネルギー補給」に関わっているとされています。

発達がダイナミックに進む子供の脳は、大人に比べて2倍ほどのエネルギー（ブドウ糖）を必要としています。しかも、脳はエネルギーを貯めておくことができないので、血液中から常にエネルギーを取り入れる必要があります。

つまり子供の朝食は、「脳が活動するために十分なエネルギーをしっかりと摂取でき、次

の食事までそのエネルギーを補給し続けること」が大切なのです。

そう考えたとき、パンは食べた直後はエネルギーをたくさん補給できるのですが、長持ちしないため昼前にはエネルギー不足の状態になります。

ご飯の場合はじわじわとブドウ糖が流れ込み、長時間にわたりエネルギーを補給できるので、大人の2倍のエネルギーを必要とする子供にはご飯の方が良いのです。(もちろん、朝食抜きなどは話になりません。)

また、どんなに時間が無くとも、ご飯だけでは無く「卵かけご飯」にする、トーストだけではなく「チーズトースト」にするという一手間で全然違います。

睡眠不足は脳を萎縮させる

子供の脳の成長にとって、何より欠かすことができないのは睡眠です。最近「先生、昨日なあ、11時まで起きてたわあ～」と自慢してくる低学年の生徒もいます・・・。

最新の研究では、脳の司令塔であり記憶を司る「海馬」の成長が、睡眠の量にはっきりと影響を受けることが分かっています。

十分な睡眠をとっている子供は、慢性的に寝不足な子供よりも海馬の体積が大きく、基本的な記憶力も優れている、ということが判明しているのです。

以下はアメリカ国立睡眠財団が公表している、一日の適正な睡眠時間の目安です。我が子の睡眠時間はいかがですか？

新生児 (0~3 ヶ月)	14~17 時間
乳児 (4~11 ヶ月)	12~15 時間
幼児 (1~2 歳)	11~14 時間
未就学児 (3~5 歳)	10~13 時間
就学児 (6~13 歳)	9~11 時間

ティーンエイジャー (14~17 歳)	8~10 時間
ヤング (18~25 歳)	7~9 時間
成人 (26~64 歳)	7~9 時間
高齢者 (65 歳以上)	7~8 時間

厚生労働省の調べによると、夜 10 時以降に眠っている子供は年々増加し、4~5 人に 1 人の割合で、子供達は睡眠に何らかの問題を抱えているというデータがあるようです。

睡眠不足を解消したその日から、また脳は成長を取り戻します。もし今、お子さんが十分な睡眠を取れていないとしたら、今日から十分に寝る時間を確保させましょう。

暗記が苦手な人へ ～暗記の必殺技～

(ぜひお子さんにお伝え下さい！！)

頑張って英単語を覚えようとしているのに覚えられない・・・。暗記科目の点数が伸びない・・・。そんな人は少なくないのでは？

何とかして覚えたいから寝る時間も削って暗記、暗記、暗記・・・。

実はこれは逆効果なのです。しっかり覚えたいのであれば睡眠をたっぷり取らなければなりません。勉強をした内容は、寝ている間に脳に保存されるからです。

しかし、気をつけないといけないこと、それは暗記教科を勉強しても、その後に別のことをすると、覚えたことを忘れやすくなるのです。

夜に勉強をしても、その後テレビを見たとなると、英単語とテレビの内容がごちゃまぜになり（これを攪乱かくらんといいます）、脳に上手く保存されなくなります。

例えば勉強を夜の 8 時から 11 時までするのであれば、最初は数学などの論理的思考能力を必要とする教科に取り組み、それから英単語や歴史など暗記科目に取り組み、その後はすぐに寝てしまうのです。

これを続ければ同じ時間、同じ内容を勉強しても記憶への残り方が変わります。実際、著者の医学部の仲間へ聞くとこの流れで勉強をしていた人が多かったのだとか！

ぜひ今日から実行するように伝えてあげて下さい。