



おおといっ子 No.6

平成 28 年 7 月 20 日 発行

だるまさんがころんだ

この頃の子供は集中力が無いとよく言われます。それについて面白い話を聞いたので紹介します。それは、「だるまさんがころんだ」の遊びをしなくなったからだというのです。(ここで10数える代わりに「だるまさんがころんだ」を唱えるところがいいのですが、その話題はまたの機会ということにします)

どういうことかということ、「だるまさんがころんだ」では、鬼が言っている間に体を動かし、見ている間は体を止めなければいけない。そのとき、自分の体を制止させる働きが集中力につながるのだというのです。「動」と「静」の遊びを通して、体を鍛え、体をコントロールする力がついたのだそうです。なるほど、近頃の遊びはサッカーやドッチボールが主で「動」ばかりが目立ち、昔のように「じっと隠れている」「止まって動かない」という遊びは影を潜めている気がします。これを機会に昔の遊びを思いだし、一緒にしてみるのもいいですね。

実際に集中力をつけるためには次の4つが大切とされています。

- ・ 「好きになる、興味をもつ」
- ・ 「理解したい、正しい判断をしたい」
- ・ 「自分の力で成し遂げたい」
- ・ 「考えを深めたい、正しい考えをもちたい」

この気持ちをフル回転させることで、集中力をつけるだけでなく脳の力をつけていくことにつながるそうです。(「ちゃんと集中できる子の脳は10歳までに決まる」林 成之著 PHP研究所より)そして、次の5つが大敵とありました。

- ・ 「ああ無理だ」「大変」「できない」など否定の言葉を口にする
- ・ 「もうこれでダメだ」と気落ちする
- ・ 「安全にいこう」と考えて安全策をとろうとする
- ・ 「あと△△で終わりだ」と残りを意識する
- ・ 「負けると困る」「相手が失敗してくれないかな」と思う

これらが癖のようになっていると集中力の続かない子に育ってしまうとのことです。

本人だけでなく、家族も同様です。そして、家族自身も一緒に考え、共に育っていこうとすることも大切であるとありました。

他にも、いろいろなところで姿勢や呼吸法も大切だと聞いていますが、この夏、子供たちの集中力を高めるためにも是非、家族で一緒にゆっくりと自分自身を振り返る時間をつくり、普段の言葉遣いや生活態度を見直すと共に、これからどんな大人になりたいか、どんなことに挑戦したいかを話し合う時間をとってみてはいかがでしょうか。

学校での子供たちの様子

スノーケリング（シュノーケリング）教室を行いました。



海や川などは楽しいだけでなく危険もいっぱいです。正しいルールや技術を学ぶことが大切ですね。

見学されていた保護者の方がこれで新婚旅行は大丈夫だという声がありました。

中学生（14歳の挑戦）から中学校に向けての心構えを聞きました。

中学校の生活の様子や小学校のうちにしておいた方がよいことなどたくさん聞くことができました。



実際の教科書やノートを見て、もっときれいな字でノートをまとめなければという感想がありました。

ネットモラルについて高岡警察署少年補導員の方のお話を聴きました。



ネットの特徴をしっかりと学ぶことが必要だと分かりました。学校ではいろいろな失敗を通して大人になっていきますが、一度、ネット上でしてしまった失敗はなかなか許してもらえない社会になっていることが分かりました。まず、ネットモラルというより、人としていじめを許さない、人の悪口を言わない、すぐに鵜呑みにしない、人の気持ちを推しはかることができる、一人で悩まない・・・などに日頃から気を付けることがとても大切です。

他にもホームページでいろいろな活動の様子をご覧になれます。

<http://hiramai-e.el.tym.ed.jp/>