第67回日本PTA全国研究大会 兵庫大会

大会スローガン はぐくもう！親子の『絆』 ～夢いっぱい！子どもたちの笑顔のために～

8月23日（金）、24日（土）と2日間にわたり、第67回日本ＰＴＡ全国研究大会兵庫大会に参加いたしました。

第8分科会（健康安全）
規則正しい生活習慣を通して、子どもたちの健やかな成長を考える

今回の全国大会に参加させていただいて、多くの気づきときっかけをいただいた。一つは当日の講演、特に陰山氏の講演は話が魅力的で面白く、驚きや意外性もあってあっという間だった。第8分科会を選んで正解だった。

もう一つ、全国からＰＴＡの関係者がこれほどまで多く集まり、普段の生活場所や環境は異なっても、子どもたちのためにという思いや精神を共有する仲間がこんなに多くいること、そして自分もその中の一員であることにとても感動し誇らしく感じた。以下は、特に感激した第8分科会での陰山氏の講演を中心に報告したい。

第8分科会は、篠山鳳鳴高校と地元の子どもたちによるデカシャン踊の演奏で始まった。鳳鳴高校は、この活動を部活動ではなく有志の取り組みとして続けているとのこと。素晴らしい演奏と唄、子どもたちの踊りがオープニングに華を添えた。開会式での国歌、ＰＴＡの歌の斉唱のあと来賓からの挨拶が続き、メインの行事である陰山ラボ代表、教育クリエイターの陰山英男氏による講演が始まった。

タイトル「早寝早起き朝ごはん」。陰山氏は平成元年に兵庫県朝来市朝来小学校に赴任。当時その地域は兵庫県内で学力最低で腐心していたが、生活習慣の改善と、読み書き計算を集中して行う指導法に変えたところ、卒業生が6年後に著名国公立大学にバンバン入った。自分も周囲もびっくりしたが、これが事実。のちに赴任した尾道市の小学校でも同じことを実施し、同じく卒業生が東大にバンバン入っていった。これがNHKのクローズアップ現代で取り上げられ注目されたが、陰山氏はあくまで事実と結果論を述べただけ。煽っているわけではない。

学力が高いとは脳の働きが高度であること。それは集中の練習である。集中は学習の手段ではなく目的である。今の教育は長い時間を与えて達成させるのが定石だが、陰山氏は全く逆だと考えている。時間を短くし集中して単位時間内に終わらせることが重要。昨今、人々の生活が夜型化しているが、データを分析すると8時間くらい寝る子どもが一番成績が良い。それ以上も良くないし、4時間しか寝ないなどももちろん問題外。東大に入るような子は10人中9人は11時に寝ている。

もう一つ。学力向上に大切なのは食事の量と品目。品目が統計データで実証済。一食あたりの品目数が上がると学力が上がる。朝ごはんを食べている子どもは成績が良いというのは、結局は生活習慣がしっかりしているということ。寝る前に次の日の準備をしている子は成績が良いのも生活習慣の問題。その家庭は習慣がきちんとしているから学力も安定するということ。

よく質問されるが、スマホは1時間程度見るのは全く問題ないが、ダラダラ見るのが一番よくない。読書も時間以上すると学力が落ち成績が下がることがデータで実証済。睡眠時間が短くなるからではないかと考えている。読書もスマホも2時間以上はダメ。長くなければよい。

このように勉強の仕方、生活習慣を変えることが重要であり、子どもたちは変われるということを、先生方の指導と脳が「ダラダラこそ覚えてしまう苦手意識やコンプレックスを覚えてしまう。それではダメ。勉強と