

公文式本市場教室 火・木 3～7時 TEL 61-4936(上平方)

横割教室 月・水 3～7時 TEL 61-8891(福島方)

指導者：新妻ゆき子 携帯090-2260-0671

Eメール:yvonne-yukiko@mbi.nifty.com

携帯アドレス:yvonne-1682-yukiko@docomo.ne.jp

ゆきこくもん

検索

ホームページ <http://www.yukiko-kumon.com>

2018年

ホームページへGo!→  
スマホで教室だよりが見られます



教室だより 11月

## 読書週間

10月27日から『読書週間』が始まります。

『読書週間』は、終戦間もない1947年（昭和22）年、まだ戦火の傷あとが至るところに残っている中で「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」という決意のもと、出版社・取次会社・書店と公共図書館、そして新聞・放送のマスコミ機関も加わって、11月17日から第1回『読書週間』が開催されました。

その時の反響はすばらしかったようで、翌年の第2回からは期間も10月27日～11月9日（文化の日を中心にした2週間）と定められ、この運動は全国に広がっていったそうです。

終戦から2年しか経っていない年に始まった『読書週間』。

当時の人々にとって、読書を楽しめるということは、それこそ平和を実感できたでしょうし、これから国を復興していくのだという力にもなったのだと思います。

現代では、ICTの進化により世界の情報伝達の流れは、大きく変わろうとしています。

しかし、それらを使いこなすのが人間である以上、人間性を育て、かたちづくるのに、「本」が重要な役割を果たすことにかわりありません。

ご自身のライフスタイルの中に、新しい感覚での「本とのつきあい方」を取り入れてはいかがでしょうか。

## 公文式の創始者・公文 公（くもん とおる）先生の言葉より

“高度な英文読解力を身につけ、“真の”国際人に”

英語嫌いや、授業についていけなくなる時期が早くなったという話をよく聞くことがあります。それは英語をテストや進学のために、いやいや勉強してきた結果ではないでしょうか。

英語を学ぶ本来の目的はテストや進学のためだけではないはず。英語を通して、外国の文化、思想に直接触れることこそが学習の目的でしょう。

公文式は、英文と日本語とを対比させながら読み、そして書く学習法です。このような学習を積み重ねるうちに、英語の単語や文章をすばやく、しかも確実に読み取ることができるようになります。

さらに、簡単な英文ばかりでなく、興味深い文学作品を読み進むにつれ、英語で書かれた文章を読む楽しさを体験できるようになっているのです。読解力が高まれば、英字新聞や諸分野にわたる原書なども読みたいという知的興味や意欲がわいてくることでしょう。その結果、英語を通して自分の世界を広げ、教養のある国際人に成長していく——それが公文式の目指すところです

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 文化の日
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 敬老の日	24
25	26	27	28	29	30	

本市場教室日□  
横割教室日△

### 保護者様へお願い。

お休みのときは電話でもメールでも結構ですので連絡をお願いします。

11月分の会費引き落としは10月29日（月）です。よろしく願いいたします。

(注)休会・退会の場合は、引き落としの関係から15日までに申し出下さい。

教室からご家庭に連絡される生徒さんの場合は固定電話・指導者携帯電話・メール等はいずれも10円納入願います。

\*学習終了後、学校の宿題をやってもかまいませんが、おしゃべりしたり、だらだらやる子は、即退出してもらいます。ご了承ください。

様

## \*ゆき子の一言コラム

### 学力は健康から

世の中での母親は、自分の子どもと同じクラスに際だって成績のすぐれた子どもがいると、こう言います。

「あの子は頭のできが違う」特別よくできた脳を持っている、ということのようです。でも、本当はその子どもの脳の作りが特別なわけではありません。個人によって体格が違いうように、脳も重量に個人差があるなど、多少の違いはありますが、基本設計は同じです。ものを考え、学ぶ能力も、人間の脳に基本的に備わっている機能です。

子どもが心身ともに健康であれば、ものを考え、学ぶ力も身体の成長とともに育ちます。

ところが、教育熱心な親ほど、「子どもの学力を伸ばしたい」と言うわりに、体に負担をかけることを子どもにやらせたがる傾向があります。睡眠は大切だと理解している親でも、中学受験のための掛け持ちの進学塾に通わせていると、小学6年生なら、平日の週3回、午後9時まで塾に通う生活が当たり前だと思ってしまうようになってしまいます。

でも、冷静に考えれば、午後9時まで塾にいて、午後10時近くになって帰宅し、それから、食事、入浴、宿題をするような生活は、小学生にとって極めて不健康です。不健康な生活をさせて、学力だけすすくと伸ばすことはとても困難です。私は、好きなだけ眠る方が学力は伸びると確信しているので、「子どもの学力を伸ばしたいなら、たっぷり眠らせた方がよい」と思っています。あるとき、私の公文教室に通っている子どもの母親から、「6年生になって急に学校の成績が落ちてしまった」と、相談されたことがありました。詳しく聞いてみると、この子は大変まじめで数式を解くのに普通の人で30分のところを倍の1時間以上かかっていました。そのため、学校の宿題、復習をやらなくなったようです。子どもは見るからに疲れている様子で、私の公文教室でも集中できていませんでした。

それで、ランクを1段下げて復習させると、すぐに変化が表れました。

今まであまり表情のなかった子どもに明るい表情が見られるようになり、授業にもより真剣に取り組めるようになり余裕ができるようになり、その結果半年間位すると学校の成績は元に戻り少しずつ上がってきました。

十分に睡眠を取り、疲れたら休むということを実践しただけで、飛躍的に向上しました。

心身的に余裕ができると、ストレスを感じなくなり気持ちが楽になりよく眠れます。

たっぷりの睡眠で学力が高くなるのは、昼間学習したことは睡眠中に脳内で整理されるなど、睡眠中の脳の活動が記憶などに関係しているためと言われます。

また、よく知られているように、子どもの成長に不可欠な成長ホルモンが分泌されるのも睡眠中です。

医学的に睡眠の大切さが解明されはじめている一方で、現代の日本では、大人だけでなく子どもたちの睡眠時間も少なくなっています。文部科学省が平成18年から「早寝早起き朝ごはん」の運動を始めたことにより、子どもの睡眠時間の減少に歯止めがかかったとも言われますが、30年前に比べるとまだ少ないのではないのでしょうか。

アメリカの国立睡眠財団(NSF)は、人間に必要な睡眠時間として、5~10歳で10~11時間、10~17歳で8.5~9.2時間、大人で7~9時間としています。日本とアメリカで国柄が違っていても、子どもの発達には国籍で変わるものではありませんから、日本人もこれを必要な睡眠時間の目安としてよいでしょう。

ベストな睡眠時間には個人差があり、6年生でも「睡眠時間が10時間必要」という子どももいます。

子どもが自分から夜遅くまで勉強したいと言い張る場合は好きにさせて構いませんが、それ以外は、午後9時に寝ると決めたら、勉強の途中でも午後9時に寝かせましょう。「勉強がまだ終わらないとか」「勉強が終わってから」と例外を許してしまうと、どんどん後ろにずれていきます。たまたま問題の解き方を考えている途中だった場合、子どもは「眠ったら、わからなくなる」といやがるかもしれません。でも、眠ったからといって、寝る前に集中して考えていたことを忘れることは、絶対ありません。むしろ眠っている間に情報が整理されて、眠る前よりも考えが進んでいることがあります。眠る前に一生懸命に頭を使っていた子どもほど、このような睡眠の効果を実感することができます。そして、眠って頭がよくなることがわかったら、無駄に遅くなるまで起きていようと思わなくなると思います。「寝る間を惜しんで勉強する」ではなく、「悩む間を惜しんでたくさん眠る」のが正しいのです。

## 11月の無料体験のお知らせ

11月15日(木)~11月29日(木) 2週間で4回の教室学習が無料で体験できます。学力診断テスト(無料)で現在の学力がわかります。

### \*教室での決まりごと。

①はきものはきちんとそろえよう! ②あいさつは おおきなこえで はっきりしよう! ③もちものには なまえをかきましよう! ④でんわをかりたら かならず でんわ代10えん いれてください!