

CKJSだより

第82号

校長 松平 昭二

shoji_matsudaira@hotmail.co.jp

早寝早起き朝ごはん

ずいぶん前になりますが、文部科学省が「早寝早起き朝ごはん」全国運動をスタートさせました。これは、学習・生活の基盤形成の一環として盛り込まれ、学力向上の一方策でもありました。

朝ごはんを毎日食べている子どもほど学力が高いといわれています。国立研究所の調査では、中学2年の学力テストの結果から、必ず朝食を食べる生徒の方が食べないことが多い生徒より平均で60点も良かったというデータが出たと話題になりました。脳生理学的にいろいろな理屈を説明する学者も多いのですが、自律的な生活習慣をもっている子どもが勉強もきちんとするというのは、教育関係者ならば経験的に知っています。

「百マス計算」で知られる陰山英男氏が尾道市の小学校長時代に「早寝早起き朝ごはん」の徹底で子どもたちの学力を向上させた取り組みは全国的にも有名になりました。

ところで、「百マス計算」といえば教育関係者の一部で批判も根強いのですが、以前自分の子どもを実験台にして本当に効果があるのか試してみたことがあります。結果は子どもの才能は親と同じ程度ということが分かっただけでしたが、マニュアル通りに時計を持って、子どもの横に付き添っていたことで、親子のコミュニケーションは格段によくなりました。なるほど、学力が向上するといわれる理由の一つはこれかと思ったものでした。同じような話は、「朝の読書運動」についても聞いたことがあります。

子ども一人で朝ごはんを食べたり、計算したり、読書したりするだけで、学力が必ず向上するはずはありません。大切なのは、それをきっかけに保護者や教員が子どもとコミュニケーションを図ることです。「早寝早起き朝ごはん」

運動にしても、子どもだけ早寝させて親が遅くまでテレビを見ていても意味がないし、朝食にレトルト食品を並べても意味がありません。子どもは結局、大人の背を見て育つものなのです。

