

令和4年度(2022年度)学校教育目標

学ぶ喜び、つながる喜び、働く喜びを実感できるチーム伊倉の仲間づくり



玉名市立伊倉小学校だより 第6号

「睡眠、運動、そして…」 『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著、 久山葉子訳、新潮新書(2020年)

「睡眠、運動、そして他者との関わりが、精神的な不調から身を守る3つの重要な要素だ」と筆者は言います。

この10年で一気にデジタル化したライフスタイルの中で、私たちが奪われたものが睡眠時間、運動する時間、そして他者との直接的な関わりであると言えます。この指摘はコロナ禍の影響で、さらに深刻化しています。

筆者はまた、デジタル化した社会の負の側面に対して、運動というスマートな対抗策を勧めています。授業開始前の運動により、成績や集中力、記憶力がアップし、ストレスを軽減したというデータと、その要因として考えられる点を人類の歴史から考察しています。これは現在の伊倉小学校での登校後や昼休みに運動場で元気に活動している児童の様子からも言えるように思います。

加えて、記者は「ただし強調しておきたいのは、本書は決して子供と若者だけのための本ではないことだ。大人が自分のために知っておくべきこともたくさん詰まっている。最近物忘れがひどくなった、以前ほど集中力がなくなった、ストレスを感じやすくなったといったことはないだろうか。そんな人はぜひ本書を読んで、本来の自分を取り戻してほしい。」とあとがきで述べています。

玉名市内の小中学校に教職員用・児童生徒用一人一台のタブレット端末が納入されて1年余りが経ちました。鉛筆や消しゴ

ムなどの文房具のように様々な場面で端末を使うことが当たり前のこととなってきています。

しかしながら使う主体はあくまでも私たち自身であって、私たちが大切な時間を奪われるなど、端末に振り回されることになってしまっただけでは本末転倒です。端末を使うこと自体が目的ではなく、いかに使うか、どんな目的で使うか、使うことで得られる効果とは何なのか、そうしたことを常に意識しておくことが重要だと思います。

この本は5月1日発行の「伊倉ふれあいセンターだより」で新着本として紹介されています。借り

ることもできるようです。

運動会(「特別活動」の「健康安全・体育的行事」)は、睡眠、運動、そして他者との関わりを効果的に促すものです。

特に他者との関わりの中で、児童は自己有用感、自己肯定感、自制心、自信などの「自分に関する力」、協調性、共感する力、思いやり、社交性、道徳性などの「人と関わる力」を培うことができます。これらは前号で記した認知能力に対する非認知能力と言われます。

運動会の練習が佳境に入っています。本校で重視しているのは、運動会に取り組むプロセス(過程)と振り返りです。運動会に取り組む過程で児童一人一人が主体性を育み、発揮できるような言葉かけを心がけています。また、6月1日には「運動会の振り返り集会」を予定しています。運動会に取り組む中で児童一人一人が何を学んだのかを確認し、共有を図り、次の活動への意欲を高めようとするものです。

