



かけはし

公益財団法人 豊島修練会

事務局：成美教育文化会館（内）

TEL: 042-471-6600 FAX: 042-471-6600

HP「成美教育文化会館」で検索！

平成30年9月（第6号）

学力向上と学習意欲（やる気）！

今年の天候（暑さ、雨、雷、台風、湿気）、特に猛暑にはまいりました。幼児も、小中高校生も、青年も、働き盛りの大人も、もちろん高齢者も、体力を消耗しました。残暑も激しく、油断はなりません。どうぞ、健康には十分ご留意ください。

ところで、8月の月上旬、「展望セミナー」（月刊誌「教育展望」主催）に参加し、脳の研究で有名な池谷裕二教授（東京大学薬学部）の「脳から見た学習とやる気」という講演を聞きました。データに基づいた根拠のある話で、「なるほど！」「そ～なのか！」と時間の過ぎるのも忘れるほどの素晴らしいものでした。

その折、学力も学習意欲も向上することの 25 の流儀が紹介されたので、すぐ役立つようなものを一部紹介しましょう。高齢者の私にはちょっと遅すぎますが、役立つようなので紹介します。孫たち（小学生、受験勉強中の中学生&高校生）にも紹介してみました。

- ①新しいことを勉強したらその日のうちに復習する。
- ②「ながら勉強」はなるべくやめて、1つのことに打ち込む。
- ③やる気のある人を友達にもつ。
- ④やる気がなくてもシステムに従う。
- ⑤同じ時刻に起床、食事、勉強、就寝する。
- ⑥よい姿勢、よい表情を心がける。
- ⑦自分でテストをし、分からないことや間違いを直す。
- ⑧定期的に休憩し息抜きをする。
- ⑨勉強する場所をジプシー的に時々変える。
- ⑩結果よりも、努力を評価する。
- ⑪週に3回は運動する。
- ⑫8時間くらい睡眠をとり、徹夜はやめる。



どうでしょうか！？ 騙されたつもりでいくつか試してください。効果があったら、池谷教授の研究のすばらしさとそれを紹介した私のお陰です。効果が現れないのは、⑩努力が不足していたのかもしれませんが。それでも、④⑤を継続して頑張ってください。お子様には、分かりやすく説明してあげてください。（BOKE 小島）

<備考> [成美教育文化会館]で検索すると、「かけはし」「メッセージ」「Q&A」「ほん本ブック」をはじめ「一字荘」「至楽荘」「成美教育文化会館の会場貸出」など様々な情報が閲覧できます。一度、覗いてみてください。



活動紹介!



東京チャターズ


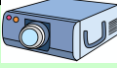


チャターズは、腹話術を習得して、それを各地の集会やイベントなどで披露し、楽しく盛り上げようという方々のボランティアサークルです。発足してから18年。東久留米市内外から20名程のメンバーが集まり、自主ボランティア専門の講師の先生の指導の下に、実習を通して、技術の向上を目指しています。

いつも見学自由で、新しいメンバーが増えるのを待っているそうです。



9月の催しから

- 1(土) 16時～
親子で楽しむ
ファミリーコンサート
- 2(日) 13時～
平和がいちばん、
笑顔がいちばんコンサート
- 9(日) 11時～
第3回東久留米 JAZZ
フェスティバル
- 16(日) 13時 30分～
楽茶会「風炉の香合」
- 22(土) 11時～ 
東久留米市
ドキュメンタリー映画祭
- 27(木) 14時～ 
稲門会・成美教育文化会館
共催映画賞会
- 27(木) 13時 30分～
ジョン・チャヌ愛のコンサート
「静寂より生まれるメロディ」
- 30(日) 13時 30分～
第5回東日本大震災復興支援講演会

会館事務室から



9月24日の秋分の日を中日として、前後3日間の計7日間は秋のお彼岸です。

彼岸という言葉は、もともと仏教の言葉で、迷いや苦しみの原因となる煩悩のない、悟りの境地に達した、極楽浄土のことを言います。また、



