



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】

令和3年6月（第3号）

どこにも学ぶ機会はある！

学校は、子供たちに「知識・技能」を習得させ、「思考力・判断力・表現力」を育て、「主体的に学習に取り組む態度」の涵養を目指しています。そこで、たいていの学校は、良い授業をするために毎月1回、授業の仕方の研究を進めています。

色々な学校に、研究会の講師として招かれ、先生方の授業を観て、授業の仕方について先生方と話し合い、指導・助言しています。忙しいのに、先生方は、「子供たちに、もっと分かり易い授業をしたい」と頑張っているのです。この日本の学校の先生方の頑張りは、世界でも認められています。日本語の「研究授業（Kenkyu Zyugyo ケンキュウジユギョウ）」がそのまま通用するくらいなのです。



そして、2年に1度くらい多くの学校が「研究発表会」を行って、他の学校の先生方に意見をいただいたり、自分たちの研究していたことを広めたりしています。研究発表会は、一般的には、「①授業の公開、②研究発表、③研究内容に関する講評（教育委員会の担当者）、④研究内容に関連する講演（研究に携わってきた講師）」のように進められます。

ところが、研究発表会の日だけ、著名人を講演・講師にお招きして行われることがあります。私もそのようなことに遭遇したことが何度かあります。

例えば、「総合的な学習の時間」の発表会ではプロ野球 K 監督、環境教育では登山家で環境活動家の N さん、考え方を育てる指導では大学教授の K 先生、思考力・判断力・表現力の育成では女優・俳人の F さんが、締めくくりに講演を行なうという具合です。もちろん、会場の体育館は超満員の大盛況でした。



もちろん、会場の体育館は超満員の大盛況でした。

研究内容と直接の関わりはありませんでしたが、さすが第一線でご活躍の方々で「内容と話術」は見事なもので、感動し、勉強になりました。

1年間、校内研究会の仲間に入れて頂いた上に、最後に著名人の講演で、異なる視点から学

ぶ貴重な機会に恵まれ、その後の学校訪問に役立っています。（H.K）

<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!

ミュージックトラベル

毎月1回、土曜日の18時から活動しています。以前は、他の会場で活動していましたが、本会館で行うようになって、3年経ちました。

現在、メンバーは10名程で、毎回各人が、これはというお気に入りのレコードやCDを持ち寄って、曲の説明や選曲の理由などを話のネタに交流し合い、順番に多様なジャンルの曲を観賞していきます。今は懐かしいレコード盤で音楽を聴けるのは、魅力の一つです。



6月の催しから



- 1(火)~6(日)
煉瓦の会美術展 (ギャラリー)



- 6(日)
菊池フルート教室発表会



- 6(日)
Smile bouquet Concert

- 13(日)
神田ピア/教室発表会

- 19(土)
女子フレス



- 20(日)
こひつじ園ピア/教室発表会

- 26(日)
山野楽器音楽発表会



これらはあくまでも予定ですので変更もごさいます。一般の方の参加の可否等、詳細は主催者まで尋ねください。

会館事務室から



今月の話題 - 体内時計

人間の体は、25時間のリズムで変化しているといわれます。朝が来ると血圧と心拍数が上がり始め、昼には、血中のヘモグロビン濃度が最も高くなります。夕方には体温が上がり、夜には尿の流出量が多くなります。真夜中には、免疫の働きを助ける細胞の数が最大になり、成長ホルモンが盛んに分泌します。こうした周期のことを「概日リズム」、一般には「体内時計」と呼ばれています。これには、その役割を担う特別な遺伝子があることがわかっています。

1日との1時間の差をリセットするために大切なのが朝日だそうです。朝の光の中にある成分が体内時計の針を進め、24時間周期に合わせてくれます。しかし、今の社会は、不必要に人工的な強い光を浴びたり、見つめたりする機会に溢れています。これによって、体内時計にずれが起こり、体の不調の原因につながっていくと言われています。光だけでなく、不規則な食事、睡眠不足なども時計を狂わせる原因となります。

健康維持には、体内時計のリズムにあった規則正しい生活が欠かせないということです。例えば「早寝、早起き、朝ご飯」は科学的にも正しいよい習慣ということです。新型コロナに対抗するためにも体内時計を大切にいたしましよ。

