

山際塾長のこだわり教育論 14

朝ごはんをちゃんと食べていますか？

学力向上には 基本的な生活習慣の確立が大切です。

生徒・子どもの学力向上には、塾と学校の指導力・教育力が決定的に重要ですが、それと並んで非常に大切なのが**家庭の教育力**です。

家庭学習をしっかりとやれる子どもは、家庭での基本的な生活習慣が身に付いている場合が多いようです。

「人の話をちゃんと聞く」「決められたルールを守る」「規則正しい生活をおくる」といった基本的な生活習慣を身につけることは、非常に大切です。

学力向上のカギは基本的な生活習慣の徹底にあるとも言えます。

特に小・中学生の保護者の方は、早いうちからこの基本的な生活習慣をしっかりと子どもにつけてあげたいものです。

夏休みや冬休みのようなまとまった時間がとれる期間は特にそのためのチャンスといえます。

また、**朝ごはんをしっかりと食べる、あまり寝過ぎない**、などの生活習慣の確立も非常に大切です。

ある市の教育委員会が市内の小中学生を対象に実施した「学力と生活習慣・食習慣・学習習慣に関する調査」で、**朝食を毎日取る子どもの学力は取らない子どもに比べて高い傾向にある**ことが分かりました。

朝食についての聞き取り調査と基礎学力テスト調査を組み合わせでの調査で、朝食を「毎日食べる」と答えた小学生の平均点は74.5点、中学生は57点。朝食の回数が減るにつれて得点も低くなり、「食べない」と答えた小学生は43.6点、中学生は39.4点でした。

調査は「朝食を摂らない児童・生徒の学力は明らかに低下している。毎日朝食を食べることは学力向上につながる」と総括されています。

「朝食を取ることで1日のリズムができ授業に意欲的に取り組める」また「栄養面でもいい作用が考えられる」とされています。

また、学力の高い中学生の睡眠時間は7～8時間が最も多く、9時間以上寝る生徒の得点は低いなどの実態も報告されています。

もちろん小学生はもっと長い睡眠時間が必要なことは言うまでもありませんが、中学生のみなさんは睡眠時間多く取りすぎていないか、いちど考えてみてはいかがでしょうか。

中学生で、昼寝をする人は少ないようです。適度な休息はその後の活動の能率を上げるのに有効ですが、宵寝は5分程度にとどめて、あまり寝過ぎないように気をつけてください。

ご家庭にはいろいろな事情があたりでしょうけれども、一日一日を大切に始める生活リズムを作るようにしていただくことが、子どもの健全な成長に直接つながります。

簡単なもので十分ですから、朝活を始める前に何かおなかに入れるという習慣を持っていただきたいと思います。