



隈府小だより

学校教育目標「自ら考え なかまと高め合う 隈府小
～ 明日が楽しみな学校をめざして ～」

隈府小学校
学校だより No.17
文責 芹川博文
9月4日(金)

「日光 暗闇 外遊び」のススメ ～ 「早ね 早起き 朝ごはん」のリズムを整えるために ～

「早寝・早起き・朝ごはん」、ご家庭での取組、お世話になっております。私の体験を書かせていただきます。

私が小学校低学年の頃、我が家の家業は酪農でした。朝起きた時、両親は不在でした。牛小屋で乳しぼりをしており、兄と朝ごはんを食べて学校に行っていました。確かじゃんけんをして負けた方が目玉焼きか何かを作っていたと記憶しています。夕方から夜にかけても搾乳があり、両親が帰ってくるのは夜の8時か9時ごろ。遊び疲れて寝ている私たちは、母から起こされて「晩飯」を食べました。ちなみに、「夕ご飯」という言葉は我が家にはありませんでした。

家庭はそれぞれ違います。保護者の方のお仕事、家族構成、状況、方針の中で、子どもたちはたくましく育ちます。それぞれの違いはあっても、大切な事は、自律に向けて、発達段階に応じて、自己コントロールする力を身に付けていくことかと思います。

とは言っても、現実にはなかなか難しいものです。意識だけを変えようと頑張ってもなかなか上手いかないことが多々あります。そんな時は、仕組みを変えてみてはいかがでしょうか。思い出すのは、「日光、暗やみ、外遊び」です。これは、昨年度の菊池っ子60運動でご講話された日本体育大学の野井 真吾 教授が提唱されたものです。日光を浴びることで、体内のメラトニン（「睡眠ホルモン」とも呼ばれ、夜、自然と眠くなるホルモン）と、セロトニン（「幸せホルモン」とも呼ばれ、やる気をおこすホルモン）により、日光を浴びながら外遊びをして、夜、暗やみの状況を作れば、頑張らなくても自然と眠くなり、朝の目覚めも良くなるというものです。

今週は雨も降り、今後、気温も徐々に下がっていくことでしょう。徒歩での登校や外遊びをとおして生活リズムを整え、自律を目指した「早ね、早起き、朝ごはん」につながるよう願います。



昼休み「15分間、日陰で」の制限で遊ぶ姿

AI と 余白 ～ 次期学習指導要領の中教審とりまとめ案より ～

先日の熊日新聞に、「AIが『先生』変わる学校」というセンセーショナルな見出しの記事が掲載されました。日本の公立学校の教育方針となる次期学習指導要領は、約10年ごとに改定されており、これから10年先の学校教育のめざす姿ともいえます。

私が、次期学習指導要領で注目している言葉の一つは、「余白」という言葉です。各学校が授業時数を工夫して、余白を生み出し、特色ある学校づくりにしていくというものの。ただ、子どもの学びや生活の中にこそ、余白が重要だと考えます。ある教育雑誌に「AIは答えをくれる。でも、遊びは問いをくれます」という言葉が印象的でした。例えば、手品。簡単に種明かしを求めず、「まだ言わないで。もう一回して!」と、自分で謎を解決したい、種を明かしたいという状態。まさに没頭状態です。その時の集中力は相当なものでしょう。また、逆上がりがどうしてもできなかった子ができた瞬間。何度も何度も挑戦して、工夫してグルンと回った時の快感。その達成感は強く心に残ることでしょう。

これからの時代、AIをはじめ、時代の流れを見極めつつも、自分で考え、問いを生み出しながら探求したり、出来るようになったりする体験的「余白」を味わってほしいと思います。



理科の授業、野外観察学習の様子