



2学期が始まり、学校に元気な子供たちの声が戻ってきました。

今月は「本能を生かした育て方をすれば、子どもは最大限に才能を伸ばすことができ、さらに持てる力を発揮することができるようになります。」という、医学博士で脳神経外科医、林成之先生の記事をご紹介します。
(別冊宝島「能力を生かす勉強法」より)

子どもの脳にいい習慣

①左右の目線を水平にさせる・・・「目線をまっすぐにしよう」〈空間認知力〉

正しい姿勢
水平な目線



目から入る情報を正しく認識し、イメージできる

スポーツや理数系の理解につながる

〈空間認知能力を鍛えるためには〉

- キャッチボール・・・瞬時の距離感を図る
- 水泳（背泳ぎ）・・・ゴールまでの距離感を図る
- 鉛筆や箸を正しく持つ
- 止めるところつなげるところなどに
気をつけて文字を書く
- 身長に合ったいすに座る
- 横になってテレビを見ない

目線をチェック ☒

平坦な場所で足をそろえて立ち、
目をつぶって、その場でジャンプ。
同じ場所に着地できればOK
できないときは ↓
同じ場所に着地することを意識し
目をつぶって何度もジャンプす
れば矯正できる

②生活時間を整える・・・「毎日のパターンを作ろう」〈統一・一貫性〉

「脳は、一定パターンの環境下においてのみ最大限に力を発揮するしくみになっている」



- 早寝早起き、朝ご飯
 - 同じ時間に同じ場所で勉強する
- 一定の生活パターンを保つこと

※実力を発揮するには「いつもの環境でやっている」と思うことが不可欠

③「自分でやる」という気持ちにさせる〈自己保存の本能を生かす〉

- 褒めて育てる
- 失敗OK
「自分でやってえらいね」
「きっとできるようになるよ」



次の意欲につながる
いつもワクワクできる
チャレンジすることが好きになる

きりとり

〈メッセージ〉

「ふれあい」No.5