



平成30年度12月号

# 朝二中だより

朝霞市立朝霞第二中学校

平成30年12月3日発行

〒351-0007 朝霞市岡199

TEL 048 (461) 6540

Fax 048 (467) 4742

## 姿勢を正して

校長 杉山 巖

初冬の候、早くも師走を迎えました。2学期の多くの行事はどれも充実した内容で終えることができたと思っています。良くできたこと、反省すること、それぞれ次の取り組みに活かしてくれることと思います。また、学習面では期末テストも終了し、3年生はいよいよ進路決定に向けた最終準備の時期になりました。目先の進路も大事ですが、これから先の長い人生をより良く生きるため、慎重な進路選択を心がけて欲しいと思います。

さて、校内で授業の様子を見てみると、どの授業も生徒の皆さんは**全体としては**、集中して先生の話聞き、考え、発言し、まとめをしていると捉えています。また、学力状況調査の結果も**全体としては**、どの教科・内容も概ね標準以上であるし、教科によっては標準をずいぶんと上回っているものもあります。

しかし、**個人個人に目を向けると**、課題はそれぞれあるでしょう。その個人や課題と結びつくかはわかりませんが、授業の様子の中で**姿勢の悪い生徒**を見かけることがあります。

**イスに浅く腰かけ、足を投げ出している。片方の膝が、机からはみ出している。胸を机につけ寝そべりながらノートに書いている。からだはどちらかに傾いて肘をついている等々。**思い当たる人はいませんか。

**姿勢と学力との相関関係**がどれくらいあるかはわかりませんが、学ぶの基本は、聴く、視る、書くであり、上記の姿勢では、しっかり学ぶことは難しいでしょう。

ここに、『**立腰（りつよう）**』という話があります。**立腰とは**教育者である森信三先生が提唱された、**腰骨をいつも立てて曲げないようにすること、正しい姿勢を保つこと**です。すると、からだへの影響が心にまで影響を与えると言う話です。「心身相即（しんしんそうそく）」と呼ばれ、**腰骨を立てて背筋をシャキッとすれば、心もシャキッとする**という話です。

この姿勢について、もう少し説明すると、① **イスに深めに腰をかける。**② **反対に腰骨は前に突き出す。**③ **両足の裏をピタッと地面につける。**④ **下腹を引っ込めて背筋を伸ばす。**⑤ **顔は正面を向く。**⑥ **息はゆっくりと吐ききり、おなかで空気を吸い込む。**こんな姿勢を保つことです。この姿勢を授業中に保てたら、意識できたら、**集中力もアップして、学力もアップ**するのではないのでしょうか。集中して先生の話聞き、集中して黒板を視て、しっかりと文字を書けるようになるでしょう。まずは、**姿勢を正すことを意識して、だれもが集中して臨んでいる授業を期待**しています。