

本校は 立腰教育で「学ぶ構え」を大切にします

何かを学ぶときに一番大事なことはやる気や集中力を高め「学ぶ構え」をつくることです

明治大学教授 齋藤 孝
「座る力」文春新書より

座ってられない子どもは勉強ができない。座り続けられないから、勉強ができない。学ぶ構えというのは、姿勢を保つことである。

五月 学校に少し慣れた一年生

腰骨をシヤンと立ててよい姿勢になりましょう

はいっ

これから言葉の時間を始めます 礼

本校では授業の始まりに学ぶ構えづくりに力を入れています

本校のマスコット「ドングリマン」

あいつ「宣言の」がまんをしますし、もうつながりです

やっつはならぬやらねばならぬ

「あんなに...」「こめんなさい...」「かまんをします...」「かまんをします...」

ただ「姿勢を良くしましょう」というのではなく、具体的な方法を教えることが大切です

いろいろな状況で授業に臨む身の心と体をもった子どもたちに直接働きかける具体的な取り組みが必要ですよ

けんかしちゃった... 寝不足... おなかすいた...

姿勢を心も

宮崎県教委は教育振興基本計画で「腰骨を立てる指導」の推進を盛り込みました

今、いすに座った時に意識して姿勢を正す指導が全国各地の学校で注目されています。よい姿勢を定着させれば、腹筋や背筋も鍛えられ、学習への集中力が身につくからです

みんなでの姿勢

レベル1

せりせいとんをしてからはじめ。にしほねシヤンともくそう

レベル2

がくしゅうをはじめにじくをじぶんできめる。

家庭学習名人になるコツ

- 集中力を高め、学ぶ構えをつくる。(立腰・黙想10秒以上がおすすめ)
- 宿題をやるのはあたりまえ。豆テストに全力で取り組み、必ず100点満点を取る学習をする
- 暗記方法を工夫し、公式や定義などを確に覚える。(例: 声に出しながら何回も書いて覚える)

3 いをちをぬる。

特に集中力が必要な算数・数学で立腰の姿勢を意識して学習すると必ず成績がアップするという結果も出ています

また本校は「学び方そのものを教える家庭学習力アップゲームも実践しています」

立腰とは「腰骨を立てる姿勢を保つこと」です。立腰姿勢のポイントには四つです

- ① おしりを後ろに突き出す
- ② へそを前に突き出すイメージで腰骨を立てる
- ③ 下腹に力を入れる
- ④ 肩の力を抜く

いすに浅く座る

両足をピタリと床につける

本校建学の精神である「清く 明るく 強く」を具体的に実践する姿でもあります

数日後の一年生教室 算数の授業中

腰骨を正しくシヤンと立てることが、がんばって練習しています

大人が自分の腰骨を立ててやっつて見せることを大切にしています

立腰といっしょに実践すると学ぶ構えがさらに強化される方法があります

「手をりっぱに上げる三つの心得」です

- ① 五本の指をびたりとそろえる!
- ② まっすぐ!
- ③ 速く!

たった一つのことでも真剣にやり抜くと、それができます