



学ぶ構え

校長 佐々木 秀之

桜の花はすっかり葉桜に変わり、太陽の光を透かして見る若葉はなんともいえない青々とした美しさを見せています。87人の一年生もすっかり学校に慣れ、教室からは楽しそうな笑い声や歌声が聞こえてくるようになりました。

さて、先日読んだ本に「学ぶ構え」ということが書かれていました。そもそも日本の教育は身体から入る教育だったというのです。確かに、昔は正座をして学んでいました。正座で数時間いることは、とても足が痛いことですし、合理的とはいえません。椅子でリラックスして学んだほうが効率的です。しかし、正座をして学ぶことにはある意味の合理性があったというのです。つまり、姿勢を崩さずに「学ぶ構え」をつくり、姿勢を崩したいという気持ちと戦うことで自分の身を律することを同時に行い、自然に「学ぶ構え」を訓練していたというのです。

姿勢を正すということは学習効率の面からもとても大切です。勉強だけでなく、姿勢を正すことは、学習や作業の効率を上げるだけでなく、気持ちの入り方に大きな変化を及ぼします。やる気がないときは知らず知らずのうちに机にひじをつき、頬杖をつくなどの姿勢をとってしまいます。姿勢が悪いということは、見た目が悪いというのは当然のことですが、姿勢の悪さによって首筋などの血流が悪くなり、それだけ脳にスムーズに栄養分や酸素を運びにくくなります。脳にいい訳がありません。同じ計算問題を姿勢を正して行うのと、姿勢を崩して行うのでは、回答数及び正答率は20%以上姿勢を正して行ったほうがよいという実験データもあります。

さらに、「学ぶ構え」がない人に何かを教えようとしても、少しも吸収してもらえません。サッカーに興味のない人にサッカーを教えても上手にならないのと同じです。それは同じことは学習にもいえます。ひとたび「学ぶ構え」に入ったときは、同じことを聞いても吸収の度合いがまったく変わってきます。

たかが姿勢、されど姿勢。姿勢を正しくすることは、自分で「自分の気持ちや体をコントロールする」最も大切なことです。無理に背筋を張るという感じではなくても、リラックスした上で軽く背をのばす感じがいいのだそうです。

4月は緊張していた子供たち、そして私たち大人も、ゴールデンウィークを直前に迎え、少し慣れが出てきました。リラックスしながらも、良い意味での緊張感を持ちつつ、教育活動を進めたいと考えています。