糸島学習塾YESより大切なあなたへお届けします　Vol. 102

YES 通信

〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F　電話 321-4119 2021年11月号

強い体にするための方法

以前ＹＥＳ通信で紹介した菌ちゃん先生こと吉田俊道先生が健康に関するとても興味深い話をなさっていたのでシェアしたいと思います。以下引用

今から冬に向かってどんどん寒くなるけど、みんなはどうやって寒さを乗り越えますか?

「ストーブをつけて部屋を暖かくする」「いっぱい服を着る」そうだね。そうやって自分の身体が寒くないように守ってあげるといいよね。

他に方法はないかなあ・・

例えば寒いときに、わざと薄着になって、寒い外で遊んだりしませんか?

「するする」でもそれって、さっきと反対だよね。さっきは服を着て空気も暖めて、身体が寒くないように守ったよね。

でもそれとまったく反対にからだをわざと寒さにあてる。そうすると今度は、からだ自身が寒さに耐えられるように強くなっていくんだね。

寒さから逃げることで自分を守る方法と、反対に寒さにあたって寒さに強くなる方法だね

それで、どっちの方が本当にこの冬を乗り越えられると思いますか?

「寒さにあたる!」よくわかってるね。

もし春になるまでずっと寒さにあたらないようにできるなら、最後まで服やストーブでぬくぬくと暮らしたらいいと思う。

でも、もしどうしても寒さに当たらないといけない時が来るんだったら、早いうちから寒さにあたって、寒さに強いからだにしておかないと大変なことになるね。

以上引用終了

これを読んで感じたことは、私は冷え性だから仕方がないと思って最近いつも厚着をしていましたが、寒さにあたることを避けていたなあということでした。学生の頃は自衛隊にいたこともあり寒風摩擦をしていました。その頃は今のように寒さを避けていなかったのです。避けるだけではなく鍛えることが大事なのだと感じた次第です。

最近の衛生管理も殺菌や除菌中心の衛生管理で、菌に負けない体になっているかと言えば、非常に脆弱な状態なのではないかと思うのです。

以前読んだ本に、動物を飼っている家に住んでいる人は、動物を何も飼っていない家に住む人よりも病気になる確率が低いと書いてありました。動物の雑菌に触れることで免疫力が上がるのだそうです。

吉田先生は、アンパンマンは、バイキンマンに遭遇しない限り、アンパンチを稼働できない。だからバイキンマンが毎回登場してくれないとアンパンマンは育たないのです。

私は、病原菌とは父親の愛だと思っています。この地球上では、ただ甘やかしていては強くなれない。時には厳しさが必要なのです。

試練はすべて、逃げればいいわけではありません。時にはそれを乗り越えなければ、どんどん弱くなっていってしまうのです。とも話していらっしゃいます。

コロナ過で私たちは常にマスクをし、いたる所で消毒をしています。コロナには効果はあったのかもしれませんが、私たちの菌やウイルスに対する力はどんどん弱くなってきていることを認識しなければなりません。そんな中でいかに鍛えるのかは私たちが考えなければならないことだと感じています。

幸いにして私は家庭菜園をとおして菌活をしています。みなさんもペットと関わるなど意識して、菌に触れることをお勧めします。

これからの時代は、筋トレのフィットネスではなく細菌と触れ合うための「菌トレ」をする新サービスが生まれるかもしれませんね♪

やる気相談室

復習

なぜ夏期講習や冬期講習をするのでしょうか？

勉強が苦手になって塾にお見えになる保護者さんの声で特に多いのが、「習った時には出来ていたのに・・・まさかこんなに忘れているとは・・・」ということです。小学校の時は分数計算が出来ていたのに中学ではすっかり忘れている。というのはよくあることです。もしこのような状態だったら中1の数学は定期テストで30点もとれないでしょう。

あの有名な自己啓発書「7つの習慣」のフランクリンコビー博士も、大学での研究で復習を定期的に実施したほうが、教育効果が高まることを実証されています。

ちょっとここで、復習の話をする前に記憶のことについて説明したいと思います。下の図は忘却曲線というもので完全に覚えたものでも、復習をしないと一週間で80%を忘れてしまうというグラフです。これはどんな人にも言えることで、これはほとんどの人に適用されるそうです。

学校の先生も、このような事は十分わかっておいでだと思います。しかし、今の過密な学校カリキュラムの中、実際に復習をしていくのは容易なことではありません。

特に積み重ね式の学習である算数・数学や英語は最初からしっかり積み重ねていく必要性があります。

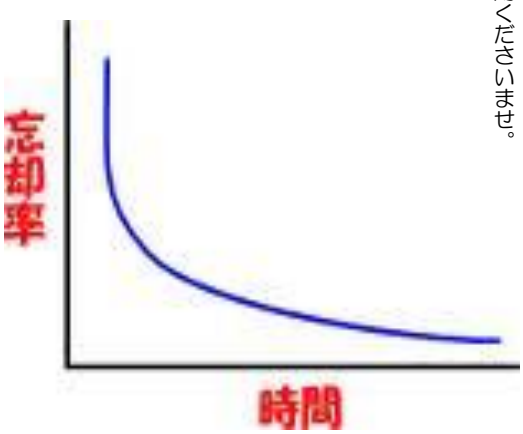
塾では夏休みや冬休みに復習の機会として講習会を催しています。時間が空くから勉強させるとか、受験生だからやるのだと思っておいでかもしれませんが、それ以上に「復習」という意味合いがあるのです。

復習を自主的にするのはなかなか出来ないものです。だからこそ講習会で復習をする意義があるのです。

特に小学生の場合は、習った直後にテストがあるので、その時に70点80点取れているからといって安心するのはとても危険です。ちょっと時間をおいても出来るのかどうかが重要なのです。

夏休みや冬休みの課題をしっかりやることも復習につながるので、とても良いと思います。もし、課題が出来ないようだったら、塾に通わせるのはまだ早いと考えている方も、YESでは無料体験や格安のプランも作っていますのでご活用いただければ安価な復習が出来ると思います。

また、2月に実施する漢字検定や算数検定受験に向けて勉強するのもとても良い復習になると考えています。通常の学習と復習を組み合わせることで教育の効果は飛躍的に向上するので、是非、復習の機会をご活用くださいませ。



書籍紹介　　超危険生物　　加藤英明著

この本は、そろばんと速聴読とEQジムを受講している小学3年生の男の子が、静岡大学に行きたいとの話しを聞いたのがきっかけで読んでみました。静岡大学は九州ではなかなか馴染みのない大学なのでお母様に理由を聞いたら、『ザ！鉄腕！DASH！』等にでていらっしゃる静岡大学の加藤先生の動画や本を見まくっているそうで、静岡大学で先生と一緒に勉強したいという夢を持っているそうです。この話を聞いてとても素晴らしい読書の仕方だなあと思うと同時に、こんなに好きなことを一生懸命勉強している生徒がとても羨ましくなりました。私もそうだったのですが、動物や虫に関する本は子供の大好きな本の分野です。著者には大学の教授さんも少なくありません。著者のプロフィール等を見て大学に興味を持ったり、著者の動画を見たりして知識を広げていくことが重要なのだと学ばせていただきました。本の内容は、子供が読みやすいように動物をゲームのキャラクター風に危険度を5段階のレベル分けして、まるでゲームのキャラクター紹介のような構成になっています。塾にも置いていますが早くも子供たちが読んでいるのでとても馴染みやすいと考えています。面談で保護者様から多くの本が好きになるきっかけを教えて頂けるので嬉しいです♪