

親子で読んでほしい本(齋藤孝の本その5)

世の中はモノにあふれ、どんどん便利な世の中になっています。ですが、インターネットの普及と同時に SNS 等でのコミュニケーションが主流となり、親子間でのコミュニケーションも希薄な状態ではないでしょうか…。子どもに生きていくうえで大切なこと…しっかり伝えられているか…。これからご紹介する「ガツンと一発」シリーズは、読み手に語りかけるように…読み手が受け入れやすい言葉で「生きていくうえで大切なこと」を伝えてくれます。お子様への贈り物として…読み聞かせの本として…ぜひ親子で共有していただきたいと思います。

□齋藤孝「齋藤孝のガツンと一発」シリーズ

6~12巻とスペシャル PHP 研究所

【齋藤孝さんのメッセージ】

シリーズ刊行にあたって ～なぜ「ガツンと一発」いいたいのか～

生きていくうえで大切だと思うことを、子どもたちに向かってはっきりと、言葉にして強く言う。子どもたちにとって少し耳が痛いことも、ガツンとはっきり言う。これは親の仕事であり、大人全体の責任だと思っています。それが、近年は、自分の子どもにさえも「ガツンと一発」ものが言えなくなってきました。これは大問題です。大人は遠慮せずに、子どもたちに大切なことを伝えていくべきだと、私は思います。中学生や高校生になって、この本の背表紙が並んでいるのを見て、「ああ、あれはこういうことだったのか」と気づく場面があってもいいわけです。生き生きと、強く生きていく。そのために、言葉は支えになります。この「ガツンと一発」シリーズの言葉が、子どもたちを勇気づけ、タフにしていくことを願っています。

(齋藤孝のガツンと一発シリーズ第1巻『勉強なんてカンタンだ!』最終頁より抜粋)

●心をきたえる痛快! 言い訳禁止塾 第6巻

目次

- 1 心の強い人はカッコイイ 6
- 2 「心がまえ」に気づいたもん勝ち! 10
言いわけ人間になるな! / 人間の強さは心がまえの強さだ
心って、いったいなに? / 「心の才能」を伸ばそう / 日本は心
がまえの国だ
- 3 心がまえの三つのパターン 28
「プリンのかまえ」/ 「樹木のかまえ」/ 「生卵のかまえ」/ 心が
弱いとヤバイ! その①オウム真理教事件 / 心が弱いとヤバ
イ! その②佐世保小学生殺人事件 / 心を強くするとラクに
生きられるぞ!
- 4 齋藤孝の禁句集「それを言っちゃあ、おしめえよ
!!」 46
口グセには「ターボ効果」がある / 禁句 1・2「ムカツク〜」
「ウザ〜い」 / 禁句 3「ビヨ〜」 / 禁句 4・5「意味ねーじゃん」

- 「意味わかんねーし」 / 禁句 6「オレ(私)だって、やろ
うと思えばできるよ」 / 禁句 7「オレ(私)」、〇〇な人だ
から」 / 禁句 8「でも〜」 / 禁句 9「え〜」 / 禁句 10「だっ
て……だもん」
- 5 「樹木のかまえ」をきたえろ! 66
自分で上手にプレッシャーをかけよう / 自分を「さら
す」勇気をもとう
 - 6 言いわけ撲滅運動、開始! 74
心が素直じゃないと疲れるぞ / 負けの原因は自分の
なかにある / 言いわけをすると負けグセがつくぞ! / 言
いわけをしないすごい男一篠原真一(柔道) / 悔し涙
が心を強くする一羽生善治(将棋) / 心の限界はどこ
にあるのか

あとがき



●圧勝! 受験なんてヘッチャラだ 第1巻

目次

- 1 この本は受験の「攻略本」だ! 6
- 2 試験は準備が命 12
東大生が運転免許試験に落ちた! / 大切なのは頭のよさ
ではない / 倒すべき敵は人ではなく点数だ! / 受験は人生
のオリンピックだ / 受験勉強で学んだこと以外は忘れちゃう
ぞ!
- 3 実践編①一戦の前に敵を知れ 32
まずは対戦相手の研究から / 何年かにいつべん、似た問題
が出る / 過去問は答えを先に見ちゃおう / 過去問で百点を
取れるようになれば合格だ!
- 4 実践編②確実に合格点を取る戦術 42

- 百点満点でなくても合格する / 試験問題は後ろから
やる! / 「時間切れ」にならないための必殺技 / わから
ない問題はあきらめよう / キミたちはケアレスミスで点
数を落としている / 「確かめ」をしっかりしよう
- 5 受験の先には、何がある? 66
レベルの高いところで磨かれる / ヤンキースの松井選
手を見習え! / 勇者になる呪文で「しめ切り力」をつ
けよう / 結果を出せ! / 「いざ鎌倉人間」になろう

特別編 ※入試に落ちたときに読んでください 86

あとがき



●キミは日本のことを、ちゃんと知っているか！ 第8巻

目次

- 1 日本人ってなんだ？ 6
キミは外国人をどれくらい知っているか？/外国に行くときだれもが「日本代表！？」
 - 2 自分は日本人だと胸を張って言えるか！？ 16
日本人なら日本文化を紹介できなきゃね/心のひき出しに日本文化をひとつ/アメリカかぶれはカッコ悪いぞ
 - 3 キミのサムライ度をチェック！ 30
日本は特殊で不思議な国/明治維新は世界の奇跡なんだ！/あつという間に世界第二位の経済大国に！/僕らの秘密兵器は「KATA」だ/「型」を身につければ、ねばり強くなれる/日本は「礼儀」の国として有名なんだ/中田英寿選手は「武士」のようだ/「道」を誇りに思おう！
 - 4 お祭りニッポンのパワーはすごい！ 62
「道」は堅苦しいものじゃない/日本人のよさは、のんきなところ！？/日本も神様は何人いてもオッケー/日本人は子どもパワーの民族だ/お祭り気分で盛り上げられ！
 - 5 齋藤孝流・日本のいいところ 80
日本人がつくった神業のような機械/工夫グセが止まらない！/細やかな心づかいを大切にしよう/世界で一番になるヒケツ/小学校生活を制する者は世界を制する/キミもイチロー選手のように世界で活躍しよう！
- 長いあとがき



●絶対うまくいく魔法のじゅもん「心・技・体」！ 第9巻

目次

- 1 じゅもんパワーを身にまとい！ 6
じゅもんは唱えると力が湧いてくるおまじない/“なんでもうまくいく”ためのじゅもん/心・技・体は人間の三脚だ
- 2 「心」のなかに芯を入れよう 14
格闘家の吉田秀彦選手は「心が大事」/大けがをして「金メダルが取れる」気がした古賀稔彦選手/心が調っていないと失敗してしまうぞ！/ピンチをチャンスに変える考え方って？/「イエス・アイ・キャン！」(そうさ、やれるにきまつてる！)/心はいつも先手必勝で！/心はどんな形をしているの？
- 3 「技」を身につければ最強への道 40
キミはいくつ「技」を持っている？/自分が得意なことはなに
- 4 「体」の調子をよくするっておきの方法 74
体は道具だ、手入れが命！/呼吸で体をリセットしよう！/3・2・15の呼吸法/足腰をきたえておけ！/体の基本はとにかくご飯だ！
- 5 毎日唱えよう「心・技・体」！ 100
あとがき



●ちょっとお金持ちになってみたい人、全員集合！ 第10巻

目次

- 1 「お金持ちって」って、どういうこと？ 6
 - 2 「金銭感覚」と「信用」がお金持ちへの道だ！ 10
お金持ちの人が幸せなの？/お金を使うための「技」を身につけろ！/ただの紙切れが「お金」になるヒミツ/信用をたくさん集めた人がお金もちになれる
 - 3 おこづかいで技を磨け！ 22
お金の使い方を覚えるトレーニング道場/たくさんのお金を使いたければ信用をゲットしろ！/計画を立てて「やりくり上手」になろう/もらったおこづかいは三つに分けるべし/お金を食べちゃう敵を倒せ！/何を買うか選ぶのは楽しいぞ/相場を知れ、ボンクラになるな！/素材を知れ、損をしなくなるぞ！/自分を知れ、「なんでもかんでも」はやめろ！/プレゼント作戦は高等テクニクだ
 - 4 これだけは、しちゃんらねえ！ 54
借金をするとすぐ損をする/友だち同士のお金の貸し借りは禁止！/サギにひっかかるな！/ギャンブルなどは損をするようにできている
 - 5 大人はどうやってお金をかせいでいるか？ 66
キミたちは将来、自分でお金を稼ぐようになる/「フリーター」は「正社員」より給料が低いぞ/会社は信用を大事にしているところだ/「自営業」という方法もある/正社員もラクじゃない時代になってきた/キミの特殊能力はなんだ！？/いまキミたちにできる「お金持ちになるための練習」
 - 6 お金持ちになるためのレッスン七か条 86
レッスン1 ちゃんと学校に行く/レッスン2 タダで仕事をやる/レッスン3 選り好みをしてない/レッスン4 ミスをしない/レッスン5 早くやる/レッスン6 工夫グセをつける/レッスン7 逆転の発想をする/お金に選ばれる人になろう/アイデアを思いついたら、やってみよう！
- あとがき



●「好きです。」コクるかコクらないか、それが問題だ！ 第11巻

目次

- 1 恋は人生に咲く花だ！ 6
だれも彼もが恋をする/恋は発電所みたいなもの
- 2 恋愛初級編・まずはドキドキを感じてみよう！ 16
恋は「うおおおおおーっ！！」だ/恋の名曲はたくさんあるぞ！/千年以上前の恋の歌を味わってみよう/恋をすると人生にメロディーが流れる/ドキドキの初恋物語/「アイアイ傘」を描いてみよう！
- 3 恋愛中級編・恋愛センサーを使って告白だ！ 40
両思いになりたい！/思い切ってコクってみるか！？/齋藤孝はじつはコクったことがない！/齋藤流恋愛術、フラれな
- 4 恋愛上級編・失恋の作法 88
失恋もまた人生の花なんだ/失恋の歌を聴いて失恋に感謝しよう/恋愛のコツは波をつかむこと/縁がなかったと考えると次の恋にすむんだ/「この人しかいない」なんてことはない！/恋愛力発電を使ってパワーを生



●最終指令 ミッション！ パッション！ ハイテンション!! 第12巻

目次

- 1 元気に生きるとっておきのじゅもん、公開！ 6
たった一言で力が湧いてくる！/楽しくなくなったときに元気が出るじゅもん/三つの“ション”をカラダにしみ込ませよう！
- 2 ミッションは、キミだけに与えられた「使命」だ！ 16
ミッションをカラダのなかに持っている人は強い！/鑑真の「あきらめない気持ち」が日本を変えた！/自動車もカップラーメンもミッションの産物だ/意志が固ければへこたれないぞ！/フェルプス君のスパイ大作戦/チームプレーはミッションの魂だ！/自分の代わりはいない！/キミのミッションは、キミの名前にあり/伝記を片っ端から読もう/人のためになる生き方をしよう
- 3 パッションは、メラメラと燃え上がる「情熱」だ！ 56
キーワードは「受難」！/トントン拍子の奴になんか負けない！
- 4 ハイテンションは、周りを盛り上げる「上機嫌」だ！ 86
上機嫌は身につけるべき作法だ！/拍手！ハイタッチ！ジャンプ！肩甲骨グルグル！/じつは暗かった齋藤孝/ジョークを言おう！/自分で自分を盛り上げてなくてどうするんだ！
- 終章 楽しく張りをもって生きていこう！ 108
もつともつと楽しくなれる！/齋藤孝のミッション！パッション！ハイテンション！！

あとがき



●たった3分で友だちになれる! 魔法のマップ スペシャル

目次

- 1 友だちと「好きなもの」の話をしよう 6
人は「心が流れ出す」と気持ちがいいと感じる/「友だち」とは、好きなことの話を楽しめる相手のこと/「自分の好きなものを好きな人に悪い人はいない」の法則/どんなに相性がよくても8割は合わない/「あの人は何が好きなんだろう?」でいじめは減る
- 2 「好きなもののマップ」をつくってみよう 30
好きなもののマップは心の地図だ/好きなもののマップのふたつの秘密/性格じゃなくて、ワールドで勝負しよう!/自分のワールドを深く広くしよう
- 3 他人のワールドってなんだろう? 60
ルールはひとつ、「他人の好きなものをさけない」/聞き上手になろう、絶対お得だから!/いいインタビュアーになろう
- 4 好きなもののマップは一生ものだ! 80
どこの誰とでも友だちになれる/あなたはもう友だちづくりの達人だ!/初対面の人どうしのあいさつのしかた/マップは永遠に成長していく

あとがき



☆☆もつともつと自分の可能性を広げるためによむ本☆☆

□座右の諭吉 才能より決断 齋藤孝/著 光文社新書

私は、世に出るまで長い修行時代を送った。そのときに『福翁自伝』を手にとりて以来、何かの折りに開いている。私の勝手な思いこみではあろうが、自分と福澤には非常に似通った部分がある気がして、とても他人とは思えない。事を処すに当たっての福澤独自の原則に、私は非常に共感できる。『福翁自伝』には、福澤の人生訓や、転機からチャンスをつかんだときのエピソード、いわゆる「生きる指針」が詰まっている。本書ではその『福翁自伝』をはじめ、彼のいくつかの著書をテキストとして、私たちがいま福澤の生き方から何を学べるかをクリアにしていく。(まえがきより)



目次

- まえがき 3
- I 独立の章 11
 - 1 精神はカラリとしたもの
 - 2 喜怒色に顕わさず
 - 3 浮世に軽く視る
 - 4 血に交わりて赤くならぬ
 - 5 他人の熱に依らぬ
 - 6 世間に無頓着
 - 7 運動体の中心になる
- II 修業の章 53
 - 8 書生流の議論はしない
 - 9 大事なものは「意味を解す」こと
 - 10 活用なき学問は無学に等し
 - 11 勉強法の根幹は自力主義
 - 12 自分の基本テキストを持つ
 - 13 修業期間を自ら設定する
 - 14 最高の師匠を選ぶ
- III 出世の章 105
 - 15 人生をデザインする
 - 16 まず相場を知る
 - 17 大きな間違いを起こさない
 - 18 たくらみも方便
 - 19 質手紙の効用
 - 20 有らん限りの仕事をする
 - 21 空威張りは敵
 - 22 莫逆の友はいなくていい
 - 23 極端を想像す
- IV 事業の章 155
 - 24 なぜすぐにやらないのか
 - 25 時節柄がエラかっただけ
 - 26 「自分探し」は時間の無駄
 - 27 才能より決断
 - 28 パブリックという意識を持つ
- V 処世の章 185
 - 29 雑事を厭わず
 - 30 大切なのは健康とお金
 - 31 運動は米搗薪割
 - 32 理外には一銭金の費すべからず
 - 33 家計は現金主義
 - 34 必要な金ならば使え

あとがき 210

主要参考文献 212

□座右のゲーテ 壁に突き当たったとき開く本 齋藤孝/著 光文社新書

- I 集中する II 呼吸する III 出会う IV 持続させる V 燃焼する

子ども・お母さんたちが借りて読んでいる本 (2018 年 11 月～2019 年 2 月)

2018 年 11 月

わたしがあかちゃんだったとき
ロボット世界のサバイバル②
昆虫世界のサバイバル
ロボット世界のサバイバル②
グッとくる「はげまし」言葉
ほめる力
家族はチームだ もっと会話しろ！
頭のよい子が育つ家
こどもの集中力を育てる
海のサバイバル
ゴルフ場の殺人
名探偵ホームズ まだらのひも
ロボット世界のサバイバル
南極のサバイバル
さんねんな生きもの事典・続

2018 年 12 月

生まれたときからせつない動物ずかん
ドラえもん 天体がわかる
図説 からだのしくみ・はたらきがわかる事典
ポップアップ人体えほん
学研の図鑑 ヒトとからだ
人体えほん
世界の歴史 メソポタミアとエジプト
おしりたんてい
どろぼうがっこう ぜんいんだつごく
ロボット世界のサバイバル
生まれたときからせつない動物ずかん
緋色のけんきゅう
わけあって絶滅しました
赤のフェアリアルビー
教誨師
原爆供養塔

小児科医のぼくが伝えたい最高の子育て
ドラえもん 読解力がつく
ドラえもん すらすら作文が書ける
101 ぴきのわんちゃん大行進

2019 年 1 月

おしりたんてい みはらしそうの
かいじけん
アラジン
Henri Barda Chopin:
Piano
2019 年 1 月
世界のともだち 04 フィンランド
ツチハンミョウのギャンブル
さんねんな生きもの事典
ドラえもん の力と電気
音・光がわかる
解剖学教室へようこそ
ウォーリーをさがせ！
ドラえもん の算数おもしろ攻略
文章題がわかる
ドラえもん 理科実験 Q & A
世界の歴史人物伝
ピーターパン
今昔物語
おしりたんてい みはらしそうの
かいじけん
源氏物語 中
源氏物語 下
ドラえもん の算数おもしろ攻略
続・文章題がわかる
わけあって絶滅しました
昆虫世界のサバイバル

2019 年 2 月

あおいめ しろいめ ちやいろのめ
からすのパンやさん
ダンゴムシ
アマゾンのサバイバル
おしりたんてい あやうし
たんていじむしょ
イッキによめる！名作選 小学 2 年生
おしりたんてい かいとう VS たんてい
ライオンキング
はははのはなし
たべもののたび
だいこんだんめん れんこんざんねん
東京都 公立高校入試問題
平成 30 年度
ぼくのでつきた魔法のくすり
生まれたときからせつない動物図鑑
マザー・グースのうた
三色ボールペンで読む日本語
百ます計算の真実
娘が東大に合格した本当の理由
頭のよい子が育つ本棚
頭のよい子が育つ食卓
蒼穹の昴
モンテレージョ 小さな村の旅する
本屋の物語
きかんしゃやえもん
七福神の大阪ツアー
おもしろくても理科
もっとおもしろくても理科
おもしろくても社会
もっとおもしろくても社会
世界の歴史①
わけあって絶滅しました

『世界のともだち アメリカ』 06

“西海岸の太陽とコリン”

写真・文 鈴木 智子 / 偕成社

アメリカの西海岸、カルフォルニア州。州の南にあるアーバインという町で、家族と共に暮らすコリン・ターナーは 12 歳です。コリンのお父さんは作業療法士、お母さんは自宅にオフィスを構える会計士です。お姉さんは大学生で、普段は寮生活を送っています。2 歳年上のお兄さんもいます。

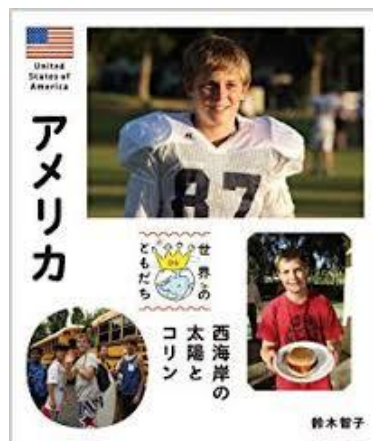
アメリカではスポーツ好きな子どもは、数種類のスポーツを季節ごとにする人が多いです。小学 6 年生のコリンは夏から秋の間は、アメリカンフットボールのチームに入りました。練習がある日は急いで宿題を済ませ、お母さんの運転でフィールドへ向かいます。激しいタックルでユニフォームはぼろぼろです。シーズンの最終戦プレイオフまで、コリンのチームは残りました。宝物はスポーツ選手のカードで、コレクションは 1000 枚以上あるそうです。

コリンの家族はみんな自立していて、それぞれが予定をこなして日々を送っています。朝晩の食事は、自分で冷蔵庫から食べ物を出して、調理したり温めて食べます。小学校を卒業するまで、洗濯だけはお母さんが手伝ってくれますが、他の出来る事は自分でやり、ゴミ出し等も分担するのがターナー家のルールです。

小学校では授業が始まる前に国旗の時間があります。そして、胸に手を当てながら、「私はアメリカ合衆国の国旗と、それが象徴する自由と正義が約束された共和国に忠誠を誓います...」といった内容の言葉を暗唱します。学校では子どもたちが社会問題について考える機会を積極的に作っています。例えば、この日コリンはホームレスの人に寄付するため、ピーナッツバターを家から持って来ました。授業で使う教科書は学年ごとに決められていますが、教え方は先生の自由裁量に委ねられています。

給食のシステムはありません。アメリカ以外の国にルーツを持つ子どもが多いため、ランチの時間には、それぞれが様々なお弁当を持って来ます。英語以外の言葉を話す子、お父さんとお母さんの出身国が違う子など、色々な子どもがいます。髪の毛や肌の色も様々です。

小学校は学問に励む場ではなく、人と触れ合う社会学習の場、そして学ぶことに好奇心を持つ場として、捉えられています。自由でユニークな発想が尊重され、個々人の違いが受け入れられている環境で成長していくコリン。ハリウッド映画では分からないアメリカの日常が、鮮やかな写真と共に紹介されています。



アンとア+のものがたい(成長日記)

☆**アン**:読書・新体操・バレエに打ち込む小学校2年生

【漢字検定9級合格を目指して】

石川塾の新しい課題『齋藤孝のイッキによめる!名作選』に取り組んでいます。一年生を修了し、二年生を進めているところです。塾について挨拶を済ませたら、すぐに取り組んでいます。元々本を読むのは好きなので、この取り組みはとても好きようです。現在10/26受験の漢検9級の過去問に取り組んでいます。毎日一回分に取り組み、間違ったものは漢字ノートで復習。2年生で習った漢字もあり一回目から125/150点、7回目からはほぼ満点。順調に進んでいます。あとは、検定日まで同じように取り組み知識の定着をしていこうと話しています。夏休みにはシンガポールに行ってきました。せっかく英会話を習っているから…とホテルやレストランで頑張って英語を使って質問したり、オーダーしていました。家族みんなでカタコト英語を使って…楽しい夏休みとなりました。

☆**アナ**:折り紙・切り絵・お絵描き・工作が大好きな4歳年中さん

【お友達へのおてがみ】

夏休み明け、お土産を友達に渡したいとたくさん買って、覚えてたのひらがなを使ってお友達にお手紙を書きました。一枚一枚友だちの名前と、メッセージ、自分の名前…イラストも描いたり。お友達が喜んでくれるかな…と渡す日を心待ちにして…新学期を迎えました。お友達に帰りにこっそり、渡して…「読めるかな?」「うれしいかな?」ドキドキ。私まで、ドキドキでした。次の日、お友達からお返事をもらって、一日中家で自慢していました。アンもこの時期お友達とお手紙のやり取りをしていたな〜。そのお友達とは学校は違うけれど、今でも月1回くらい文通をしています。アナにもそんな素敵なお友達ができるといいな〜。

アンが読んでいる本

『アンネ・フランク』

漫画:若宮あずさ 監修:高橋数樹 ポプラ社

『キュリー夫人』

漫画:あべさより 監修:竹内均 シナリオ:杉原めぐみ

小学館

『メアリー・アニング』

漫画:北神諒 監修:矢島道子 ポプラ社

アナに読んでいる本(アナが読んで欲しいもの)

『キャベツくん』

作/絵:長 新太 文研出版

『はちうえは ぼくに まかせて』

作:ジーン・ジオン 絵:マーガレット・プロイ・グレアム

訳:もりひさし ベンギン社

『はしれ!たくはいびん』

作:竹下文子 絵:鈴木まもる 偕成社

『ちいさい タネ』

作/絵:エリック・カール 訳:ゆあさふみえ 偕成社

☆パパ日記 完コピ

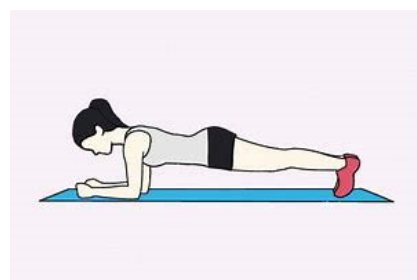
ごく一部の超天才を除いては勉強でもスポーツでも最初から完璧にできる人はいないだろう。誰でも最初はできる人の真似をすることから始まる。言語はその一例だろうし歯磨きやお箸の使い方など生活の様々な動作もそうであろう。子どもはまず親の真似をして学んでいく。自分も子どもが生まれてからは一つ一つの行動や動作に以前よりも気を付けるようになった。年中の次女にとって小学2年生の長女は良くも悪くも最も身近なお手本となっている。長女が発する言葉を一字一句正確にリピートし長女が遊んでいるおもちゃで同じように遊ぶ。長女と同じ洋服を着たいし同じように自転車に乗りたいなど何でも長女と同じでないと気がすまないようである。真似をされる側の姉は嬉しい時もあればイライラしてしまうときもある。言い争いになることも珍しくなく「それぞれだから気にしないように」と言っても聞かぬ耳はもたない。激しい口論を交わしたその数分後には何事もなかったかのように仲良く遊んだりしている。その切り替えの早さはなかなか真似できるものではない。

からだをつくる・やすめる 〜マットさえあればできるフランク〜

プランクは、体幹トレーニングの中では最も有名な種目で、おそらく一度は見たことがあったり、実際にやってみたことのある人が多いトレーニングだと思います。プランクの形を一定の時間保持することで腹横筋や多裂筋など腹部から脊柱周りの筋肉を強化・引き締めることができます。保持する秒数を伸ばせば強度は高まっていきます。保持時間に無理な時間を設定しなければ、老若男女問わず実施できるのも特徴です。道具もいらず、できる範囲から実施できます。書籍や、アプリなどにメニューが幾通りも紹介されています。よく読んで、すぐにチャレンジ!!わたしも、毎晩…主人と一緒にプルプルさせながら…頑張っています。笑

【基本の形】

- ① 前腕を床について、脚を伸ばします。
- ② 肘が肩の真下にくるようにポジションを調整します。
- ③ 頭の先からかかとまでが真っ直ぐになるように姿勢をとります。
- ④ この姿勢を微動だにせず、キープします。
- ⑤ 20秒〜30秒を3セット。1セット毎に30秒のインターバルを設けます。まだ疲労が残っているくらいの回復で次のセットに入るようにします。
- ⑥ 慣れてきたら60秒を5セットくらい体力に合わせて組み立てましょう。
- ⑦ 背中や肩、手首、腰などを痛めている場合は禁忌です。



<<千の声 VOICE>>

口スランプの乗り越え方！ スモールステップで…！ ～私立小学校受験へのステップ⑦～



◆受験勉強をはじめ、しばらくはどんな問題も楽しくほとんどできていました。3月くらいからでしょうか・・・図形の回転問題や、積み木の見えない数でつまづくようになりました。何度教えても、同じような問題で間違い苦手意識を持つようになりました。「この前も教えたよね？」
「どこがわからないの？」私も、出口が見えず焦りつい声を荒げてしまうことも・・・それでも、負けず嫌いの娘はなんとかついてきてくれ私も考えを変え、受験問題から切り離して、好きなプリンセスの図形問題やおもちゃを作ったり、積み木は簡単な積み木の知育道具で少ない数から組み立てたり、自由につくらせたり、多方面から観察したり、長方形の200枚に板でお城や遊園地をつくったりと遊びながら、楽しくできるように工夫しました。

◆苦手なものもいつかは出来るようになる。娘に合わせた学習方法を考え、一旦休んだり、つまづきをしっかり把握して高い目標でなく、**小さい目標を立ててスモールステップで着実にできるようにしていきました。**こうして、徐々に図形問題もできるようになり、自分から次のステップをクリアすることを楽しむようになりました。

◆受験ではどんな問題が出るかは当日受験するまでわからないもの。なので、どんな問題でもこなせるようにしておきたい。でもそこで、子どもがつまづいたときにはどこでつまづいているのかしっかりと捉え、無理のない目標を立て、着実に「できた!」と感じられるようスモールステップで進めた方がいい。一問出来なくても他で挽回!!!!!!「できた!」「できる!」を増やし、今後につなげられるように。

●リホさん(小2)のお母さんからの VOICE■

口ドイツ語検定5級合格！ 漢字検定3級合格！ ～苦手な国語…「中学入試国語問題」に取り組む⑥～

◆6月、息子は2つの検定を受検した。一つは「ドイツ語技能検定試験」。通称、独検(ドッケン)の入門編5級。ドイツ滞在時は日本人学校に通っていたので、当時の息子がドイツ語を話せたわけではない。とはいえ、家と学校以外では、外に出れば、スーパー、パン屋さん、レストラン、電車やバスのアナウンスから犬の散歩をしている親子の会話まで、文字も聞こえる言葉も全てがドイツ語の世界だ。看板も人も、町全体がドイツ語の教材であり先生である。ドイツ語を話せない息子が、一人でキックスケーターに乗り20分以上かかるスーパーまでお使いに行ったり、年少だった妹と一緒に屋台でおじさんからアイスクリームを買ってきたりと、たくましく過ごしていた。せっかく耳に馴染んだドイツ語の響きを忘れないで欲しい、という親の私の願いもあって、帰国してから月に2回、ドイツ人の先生にレッスンに通っている(独検終了後は中学受験に集中するため、一旦お休み中)。難しい文法はまだ勉強していないし、思ったこともスラスラ口にはできないけれど、先生の話している内容は理解できているようなので、5級のヒアリングは心配ない。問題は、初歩的ではあるが、きちんと基礎文法を理解しているか否か、である。さて、ここからが我々親子の独検へのチャレンジ物語だ。基礎文法の勉強は家庭で初心者向けドリルを解いた。「初心者向け」といっても、小学6年生が読むことを想定していないであろうから、まず日本語の解説が息子にとっては難しいのだ。当然一人では理解が進まない。私がピツパリ横にくっついて、夜な夜な「ドイツ語にはder(男性名詞)、die(女性名詞)、das(中性名詞)があって・・・云々、1格から4格まで格変化があって・・・云々、そもそも日本語で主語・述語(動詞)・目的語の概念は分かっている?え!?分かってないの!?もう時間が無いのにそこから説明しなきゃいけないの!?・・・云々」と始まったわけである。試験2週間前辺りから、過去問を解き始めたのだが、ここでまた新たな問題が発覚!**読解問題を解くにあたり圧倒的に語彙が足りないのだ。**耳で聞けば分かるはずの単語も、**スペルを視覚的に捉えただけでは知っている単語とすぐに結びつかないことも判明した。**これはマズイ!もう本当に時間がないぞ!問題集に出てくる単語をひたすら暗記させ、重要用語は本人が書き出してトイレに貼り紙をし、とにもかくにも問題集を1冊仕上げた。並行して私は自分が受検する4級の勉強をしなければならぬ。ワーキングマザーである私にとって、時間のやりくりが常に最大の難問だ。息子も、学校や石川ゼミの課題に加え、集団塾もある中での独検チャレンジは、相当疲れたことだろう。この期間は、我々親子にとって、初めて漢検に挑戦した時のそれよりも、はるかに辛いものであった。努力の甲斐あって、結果は8割超の得点率で見事に合格!子どもの受検者は少ないなかでの8割超は上出来だ。息子よ、よく頑張った!(余談だが私も4級満点合格を頂いた♪)二つ目は「漢検3級」。特筆すべきは、この二つの検定日が著しく接近していたことだ。日曜日に独検を受けた後、6日後の土曜日には漢検が控えている。とにかく時間が無い!しかし、検定日が接近しているのは、受検を決めた時から分かっていたことだ。それ相応の段取りで準備していれば、焦ることはないはずだが、先述の様子からお分りのように、独検が終わるまで漢検にはほとんど手をつけていなかった。ここからの5日間がまた地獄の日々である。もう余計なことをしている暇は無いので、後半の書き取り問題に重点を置いてひたすら過去問を解きまくる。石川ゼミで目標としている9割得点には遠くおよばないまま、当日を迎えてしまった。とにかく「準備不足」の一言に尽きる。結果として**合格はしたものの、得点はまさにギリギリの140点だった。**本人は塾で合格の速報を聞き、大喜びで帰宅したかというそうではなく、『1点の重み』を身を以って体験したという神妙な面持ちで帰って来た。今回は、合格でも不合格でもおかしくない、本当にギリギリのラインだったことを、当の本人が重々に自覚しており、私があれこれ言わなくてもこれで分かっただろうと思いつつも、すかさず「入試も同じ。その1点が合否を分かち。1点のために泣きたくなければ準備を怠らないこと!」と畳みかけた。いつもなら「いや、でも!」と反抗的な態度で応戦してくるのだが、この時ばかりは素直に私の話に耳を傾けていたのが印象的だ。

◆石川先生からの「ギリギリでも合格は合格です。おめでとう。」という言葉に救われたが、同時に、「でも次回準2級はもっと準備しよう。」とお言葉には、親子二人で深く深く頷くばかりである。

●ソウシ君(小6)のお母さんからの VOICE■

□現国、古文、漢文の勉強法 ～国立大学合格への選択⑤～

●現国で一番大切なことは、"何を問われているかを理解すること"である。

①"現国はセンスである"は間違い！

このように言う人たちが少なからずいる。しかし、現国はちゃんとしたノウハウが存在する。なぜなら出題者がいるからだ。その出題者が問いかけていることをキチンと理解することが大切。

②評論や小説の内容を理解することが大切ではない！

大切なことは問われていることを理解することである。チグハグな会話を経験したことはないだろうか。なぜ、そのようなことがおこるのか。それは、相手が問いかけていることを正確に理解していないことから来ることが多い。自分なりの理解ではなく、何を問われているかを正確に知ることが大切である。

ちなみに、なぜ内容理解が第一に大切であると言わなかったのか。それは、東大出身の方の話を聞いたところ、難しすぎる評論は試験時間内に理解することが出来ないそうだ。でも問われているかことが何か分かったと解くことが出来るとのこと。

③最低限の知識を身につける！

漢字の書き取りや語彙の意味を問う問題は覚える努力をすることで確実に取ることが出来る。ここで落とすのはもったいないので、日々積み重ねることが大切である。

●古文と漢文の勉強法

古文と漢文はどちらがより楽に点を取ることが出来ると思いますか？実は圧倒的に漢文が楽である。それは、覚える量が漢文の方が極端に少ないからである。

例えば、センター試験のように同じ得点比率(古文 50 点、漢文 50 点)の場合はどちらをより一生懸命勉強した方がいいだろうか。この場合はもちろん漢文である。

また、古文と漢文はどちらも外国語を勉強するというスタンスを取った方がいい。

勉強方法は、英語などと同じで、文の構造・単語・文法を覚えることがほとんどである。なので、近道はありません●トモミ先生からの VOICE■

□堀川恵子『チンチン電車と女学生 1945 年 8 月 6 日 ヒロシマ』『原爆供養塔 忘れられた遺骨の 70 年』
～読後、思うこと～

◆春休みに参加したワークショップで、となりの席の小学生に「どこの学校？」と聞かれ、「小学校はひろしま」と答えたのが石川先生の耳に届いたのか、堀川恵子さんの『チンチン電車と女学生 1945 年 8 月 6 日 ヒロシマ』（講談社文庫）と、『原爆供養塔 忘れられた遺骨の 70 年』（文藝春秋社）を推薦し、貸してくださった。私の父は仕事上転勤が多く、私も小学校以来転校を繰り返したが、2 歳から小学 3 年まで、中学 1 年から高校 1 年までの 2 度にわたって広島市内の学校に通った。広島市は 6 本の川が作ったデルタの上にあり、橋をわたりながら市内中をチンチン電車で行き来できる。幼い頃、母に連れられてデパートに行くのも、遊園地に行くのもチンチン電車に乗ってだった。

◆戦後数年たっても、県病院のわきの空き地には、ピカドンで一瞬のうちに焼けただれた赤サビ色の電車の車体が野積みになされていたし、大きなやけどの跡（ケロイドといていた）がある人たちがたくさん乗り降りした。生やさしいケロイドではない。顔の半分が溶けて固まったような傷、顔から首から肩がひきつれ、上体が傾いた体、指が固まってダンゴになった手…。そんな人たちが、あちらにもこちらにもいた。宇品小学校 1 年生のとき、花見遠足に行った比治山でお弁当を食べたあと、食べカスを捨てに行くと、そこら中の茂みからワッと黒くすすけたような人たちがわき出してきて、お弁当のカラをあさった。ピカドンで住む家も仕事も家族もなくした人たちが、ものかげや防空壕跡に住みついていた。小学 3 年のときは東山根小学校に通ったが、遊び友だちのマユミちゃんと妹はふたりきりで防空壕に住み、私たちが「ごはんよ」と呼ばれて帰るとき、いつも最後に穴の中へ帰っていった。私が忘れられないひろしまの記憶である。

◆堀川さんの本によると、チンチン電車の運転をしていた男性たちが、戦争が始まって兵隊に行って電車の運転できなくなったため、運営会社の広島鉄道が授業料のいらない女学校をつくって女学生を募集し運転士にしたりした。3 期で三百数十人、そこで学んだ彼女らは、自らお国の役に立ちたいと、けんめいに力をこめて電車を動かしたという…。あの日まで…。あの日惨状は「原爆供養塔」に克明に描かれている。何も知らずに、いつもと同じように夏の朝を迎えた人たちが、一瞬に 1000 度の熱線に焼かれた血とうめきが、どの行にもあふれている。肉親を求めて狂奔する人は、異形の死体の上を走りまわったという。正確な死者の数はいまでも算定しきれていないというが、数年たってもちょっと掘れば骨がゾクゾクと出てくるという状態は市内のいたるところにあった。「戦後のことになるが、己斐小学校でも授業が再開し、児童が運動場にサツマイモを植えようと掘り起こした時のことだ。あちこちから燃え残った髪の毛や遺体の一部、衣服の切れ端が出てきて大騒動になった。そして昭和 24 年に運動場を徹底して掘り起こす作業が行われ、2000 人を超える遺骨が発掘されている」（『原爆供養塔 忘れられた遺骨の 70 年』p71 より引用）生き残った人たちは、被爆後せせと骨や遺体を広島市役所 2 階の市長室（市長は亡くなり、部屋は焼け残った）や爆心地の慈仙寺に運んだ。自らも被爆の後遺症を負いながら、死者を供養することで生きついでいった。21 年 5 月には有志の手による供養塔が完成し毎年 8 月 6 日になるといずこからともなく身内を失った多くの人たちが集まってきたという。27 年には爆心地一帯をコンクリートで固めて、平和記念公園が完成した。コンクリートの冷たい塊の下にはかつて広島有数の繁華街があり、人々の暮



<<千の声 VOICE>>

らしの息吹に満ちていたが、一帯には平和大通りという大通りが整備され、平和大橋がかかり、終戦はどんどん遠のいた。公園は「聖地」であって「墓地」でないという理由で、人々が骨を運んだ供養塔は片すみに追われ、「慰霊碑」の前で毎年、平和を祈念する式典が行われている。慰霊碑には「過去帳」と呼ばれる死者の名簿が納められているが、その数は2014年で29万2325人という。片すみの供養塔は直径16メートル、高さ3.5メートルの土まんじゅう形で、昭和30年になって広島市が中心となり遺骨堂を改築した。この塔を、ゴミを拾い竹ぼうきで掃きよめ、水を汲み、花を切りもどして、ひっそりと共にあり、守った人が佐伯敏子さん。彼女は自らも被爆し、弱り切った体で一族13人の死を克明に記録し、遺書とした。人から人へと伝わって、その遺書を読んだ人に原爆のむごさ、戦争の無意味さを訴えている。

◆こうして爆心地は激変したけれど、今もチンチン電車は広島市街を走っているという。多くの都市で自動車の交通量が増えて、市電が廃止になったが、それらの都市の電車をもらって、チンチン電車は走り続けているという。若い友人は、「ドイツの電車も走っているのよ」と教えてくれた。まちまちの色のまちまちのデザインの電車が、ひろしまの人たちを乗せて、お母さんと普通った停留所にひとつひとつとまりながら走っている。あたたかいものがこみ上げて、私は嬉しかった。ひとに「ふるさととは？」と聞かれると「ひろしま」と答えるほどひろしまが好きだけれど、幼い私にとってもつらい思いがあったひろしま…。秋にはひろしまを訪ねて、電車に乗ってきたいと思います ●塾生のおばあ様からの VOICE■

□～在日20年の英国人ジャーナリスト～ リチャード・ロイド・パリー「津波の霊たち 3.11 死と生の物語」を読んで



2011年3月11日、日本人にとっては決して忘れられない日。当時は毎日のように新聞やテレビで情報が流され余りの悲惨さに私はテレビを付けない日も多くなった。あれから8年経っても気持ちは変わらず震災関係の本は一冊も読んではいなかった。しかし、石川先生に勧められて漸く手にした一冊がこれだった。東日本大震災についてのルポルタージュだが著者のテーマは2つ、大川小と心霊現象。この2つのテーマを通し「死と生について」と「日本の行政組織の在り方」を問うている。著者は外国人なので日本人とは別の視点から客観的、中立的に描かれていることが私にとってはかえって読みやすかった。それでも最愛の人を失う悲しみ、自分だけ生き残った罪悪感、残酷な好奇心、現実を受け入れられない苦しさ、どれをとっても自分自身の心の中にも存在する感情が次から次へと疑似体験させられる事は正直疲れた。特に大川小での流された子供たちの搜索の様子が克明に描かれていたが同じ母親として読み進めることに苦痛を感じるほどであった。遺体を大切に扱う日本の文化も改めて再確認し脳死による臓器提供が日本ではなかなか進まない理由も分かる気がした。もう一つのテーマ心霊現象に関しては都会とは違う地域性による抑圧された日常や共同体のあり方が大きく関係していると分析している。

津波によって絆が深まったり新たな人間同士の絆が生まれるということも知りほっと安堵の気持ちもわくがその一方で友情や信頼関係の破壊など多くの愛が引き裂かれた事実にもしっくりと目を向けねばと思った。津波は物や人の命を奪うばかりではなく心の中の愛の形までも変形させてしまう力を持っていた。そしてこの内面の破壊の方がよほど我々人間には深刻なダメージを与えらると思った。戦争のない平和な日本に東日本大震災が与えた現実は一層厳しく尊いと感じた ●塾生 OBのお母さんからの VOICE■

□メキシコ旅行 ～4月30日(水)～

◆5年ぶりに主人と息子の祖国、メキシコに帰国した。多くの日本人にとってメキシコは、いろいろな意味で「近い国」ではないと思う。ただ2014年にマツダ自動車がメキシコに工場を設立したのを皮切りに、近年では日本企業の進出が盛んになり、2017年からはANAの直行便で結ばれる都市となった。今回は、そのANA便を利用しての帰国。乗り継ぎの手間はなくなったものの、12時間の飛行機の旅は長く、今回の旅に同行した母と「やっぱり遠いね」と本音を漏らし合う。一方、隣の息子は興奮がマックスに達しており、飛行機の座席前のモニターで航路を確認しながら、だんだんメキシコに近づいていくのを、そわそわと楽しそうに確認していた。今回、主人が一足先に帰国してしまったこともあり、出国までの10日間は私とふたりでの生活が続いていた。その間、本当は、お父さんにも会いたかったのだと思う。「疲れた」の一言も漏らさず、旅の最後の数時間に寝落ちてしまうまで、静かにモニターを見つめる姿が印象的だった。ANA便はメキシコのベニートファレス国際空港第一ターミナル到着。近代的な第二ターミナルと異なり、車で空港の駐車場を出ると、そこにはあまり豊かでないメキシコの街並みが広がっている。カラフルにペイントされたコンクリートの家々。その横のくすんだブロック塀。落書きの多い壁。車道で、走る車をよけながら物売る人々。埃っぽい空気。車道のトベ（車が減速するように設けられた車道の凸型のでっぱり）…5年前と変わらないメキシコの風景を目の当たりにし、かつて自分もこの風景の中で生活をしてきたことが、自分の深い部分には刻み込まれているけれど、すでに現実味がなくなっている気がした。今回の私達の里帰りは、主人の希望で義父母には内緒になっていた。いつも通り自宅に帰り、ベルを鳴らす主人。こっそり5年ぶりのおばあちゃん宅に足を踏み入れる息子…台所にいた義母を皮切りに、みんなが大きくなった息子を感動をもって迎え入れてくれた。そして何よりも、全く5年の歳月を感じさせずにメキシコ人の家族に溶け込んだ息子を見て、息子の中にはちゃんとメキシコ人の血が流れているんだと、感心させられた。日本帰国当時はまだ赤ちゃんだった従兄弟とも、この滞在中、何の違和感もなく、一緒におばあちゃん宅にお泊りをして、楽しく過ごすことができた。そんな我が子を見て、「すごいぞ」と思うことが、もしかしたら間違いなのかもしれないと、この滞在中に何度も感じた。息子は紛れもないメキシコ人なのだから、もしかしたらそれは当たり前のことで、親の私の方が、なにか勘違いをしていたのかもしれないと。

□メキシコ旅行 ～5月1日(木)～

◆長い1日が始まった。時差ボケで早朝4時に目が覚める。日が昇り、通りに活気が出るのを待って、朝ごはんを求めに街に繰り出す。今回初めて Air BNB を利用して予約したマンションは、メキシコシティのビジネス街レフォルマ通りのすぐそばにあった。ビジネス街ではあるけれど、ワールドカップやオリンピックでメキシコ代表が勝ち進むと、この通りの独立記念塔の元に人々が集まり、お祝いの大騒ぎをする、メキシコのシンボリックな場所でもある。主人も私もかつてこのそばで仕事をしていたことがあり、どこの路地のどの露店で何を売っているのか、よく覚えていた。メキシコは露天天国で、買い食いが楽しい。ただ、露天で売られている食事には当たりはずれがあるから、メキシコ人は、いつも決まったお店で買うことが多く、冒険をする人は少ないという印象がある。最初の朝食には tamales(タマーレス)と atole(アトーレ)、シナモン入りのコーヒーを入手。tamales とは日本のちまきに似た食べ物で、トウモロコシの粉にラードをいれて練った生地で鶏肉やチーズを挟み、トウモロコシの皮やバナナの皮で包んで蒸したものだ。atole もまた、トウモロコシを原料にした穀物飲料で、ちょっとドロツとしたココアのような飲み物。チョコレートだけでなく、イチゴ味もあったりする。実は、メキシコシティは 2250 メートル(富士山の約5合目)に位置するため、東京に比べると空気が薄い。到着直後からの食べ過ぎは高山病の元となるが、いろいろ食べたいものはあるし、ボリュームも満点なので、つい食べ過ぎになる。朝食後は週末にいとこ達と遊べるように Pinata* (ピニャータ) を買いに行く。

◆日本でも児童館のお祭りに手作りを用意したことがあるけれど、本場で売っているものは、どれもクオリティが高く、息子も迷いに迷ってようやくひとつ選ぶ。そして値段の確認はネイティブの主人の担当。メキシコの個人商店で売っているものには、値段がついていないものも多く、都度確認しなくては行けない。場合によっては値引き交渉も行う。その後、スーパーで約1週間の滞在で必要になりそうなものをまとめ買い。レジの行例がなかなか先に進まず、うんざりするが、誰よりも「遅い、遅い」とこぼしていたのは、メキシコ人の主人だった。この日はメーデー。滞在先のそばのレフォルマ通りでは、道を閉鎖してのデモが行われるとのことで、計画していた Zocalo (ソカロ) も、Museo Antropologia (国立人類学博物館) に行くのも諦め、Coyoacan (コヨアカン) に行くことにした。午後は結局、義父母、義姉に義妹家族も一緒になって、総勢10人で Coyoacan へ。遅めのお昼ご飯を食べた後は民芸品市場をみたり、アイスを食べたり、コーヒーやチュロスを食べたりと、食べ歩きを楽しんだ。メキシコに来てわずか2日目だというのに、息子はすっかり従兄弟と馴染み、ふざけあい、おばあちゃんやおばさんに抱きつかれ、手を繋がれて、すっかり家族に溶け込んでいく。日本にいた時よりもすっかり子供らしくなって、家族の中心的ポジションにおさまっている。ちょっとずつメキシコ人モードに切り替わるのではなく、必要がないから眠っていたスイッチがパッとオンになる、そんな感じだ。私は少し離れたところから、妙に感心しながら、メキシコ人である息子を眺めていた。楽しき全開でスタートしたメキシコ旅行だが、Coyoacan に行く際、義妹のだんなさんの車のバンパーに銃弾の跡が残っているのを見せてもらった。数日前の出勤時、警察か強盗の銃弾の流れ弾に当たって、傷がついたらしい。どっちが撃った弾なのかなんて、当然分からない。保険もおりないのだろう。理不尽なことがいっぱい起きるのも、またメキシコ。日本では想像できない、ブラックな面をかい間見た瞬間だった。

◆*Pinata (ピニャータ): 紙でできた 日本のかす玉のようなもの。人形の形をしたものも多く、誕生日やクリスマスなど、子供が集まるお祝いの際に、中にお菓子を入れて、上から吊して叩いて割る。子供たちは中から落ちてくるお菓子を競いあって拾って楽しむ遊び●ナオキ君(小4)のお母さんからの VOICE■

♪メキシコ旅行は次の新年号に続きます(お楽しみに)

□玉川学園駅前夏祭り出店の楽しさと苦労 ～お金をかせぐということ～

ぼくはメキシコに行きたいので、メキシコに行く飛行機代をかせぐために、小学生でもできる方法を、いろいろ考えてみました。でも小学生はアルバイトをしてはいけないので、なかなかいい方法を思い出すことができませんでした。そこで、お父さんとお母さんにおねがいをして、玉川学園南口のお祭りに、メキシコ料理のお店を出すことにしました。

お祭りにお店を出したら、たくさんの方がお祭りに来るので、かんたんに物が売れて、お金がかせげると思っていたのですが、予そうは大外れのてん開になり、結果は赤字となりました。

ジュースは完売でしたが、食べ物はなかなか売れませんでした。ある人が、両手を使わないといけない食べ物は、お祭りでは売れにくいと教えてくれました。お客さんと目が合っても、すぐには買ってくれる人はなかなかいませんでした。このことを通して僕は、あることを学びました。それは、お金をかせぐことはかんたんではないということです。

ぼくは、仕入れにもお金がかかることをあまり考えていなかったもので、もらったお金はすべて、もうけになると思っていました。今年は天気がよかったけれど、もし雨がふったら、お祭りは中止になるので、お祭りにお店を出すということは、お天気に左右されることにも、気がつきました。

出店することはとても楽しいと思いましたが、お金をかせぐ目的は達成できませんでした。

けれど、お金をかせぐ時に一番大切なのは、お客さんの心を読み取り、それにあった商売をするということだと思いました●ナオキ君(小4)からの VOICE■



♪石川塾のお友だち家族たくさんナオキ君のお店に寄って楽しみました(2019/8/2～3/みんなりがとう)

<<ミツキ先生ワークショップ>>

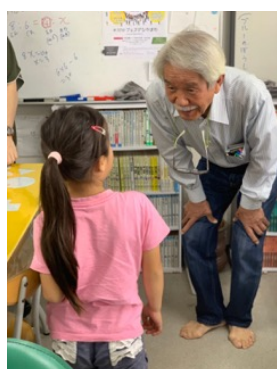
夏休みミツキ先生のワークショップ第三弾！！

★その1「腹部解剖の絵本づくり」★

7/23、7/25、8/20に「腹部解剖の絵本作り」を開催いたしました。初めてみる臓器や、湧き出てくる疑問で終始にぎやかなワークショップとなりました。男の子から「十二指腸ってなんで十二指腸っていの？」という質問がありました。今まで疑問に思ったこともなかったのですが、言われてみると…すかさず石川塾長が調べて下さり私も一つ知識が増えました。今回は全員が時間内に絵本を作り終えることが出来ました！色塗りが大変だったけど楽しかったという方が多かったです。お母さま方も久しぶりの工作に真剣に取り組んで楽しかったと感想を頂き大変嬉しくなりました。



<自己紹介>



<資料を使って講義>



<えほんの土台づくり>

<臓器の位置や役割を確認しながら色塗り>



<仕上げ作業…順番確認>

<見本を見ながら…でも自由に色塗り>



<仕上げ作業…ホッチキスで止めて、カッターでスパッと切る！>



<臓器絵本の出来上がり！！>

<<ミツキ先生ワークショップ>>

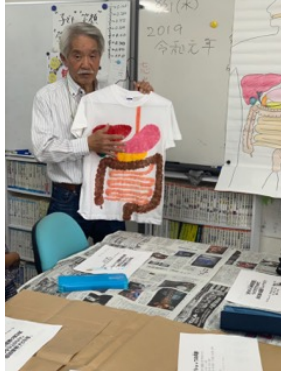
夏休みミツキ先生のワークショップ第三弾！！

★その2「臓器Tシャツづくり“うんち”ができるまで（消化器）」★

Tシャツづくり(8/21、8/22)ははじめての試みでしたが、2チームに分かれ皆で協力し合って作業をすすめました。臓器の位置の確認、臓器の名前と色をしっかりと確認してから色付け…。今回はアクリル絵の具を使用し、赤・青・黄・白を使って無い色は混ぜて色を作りました。色合いを相談したり、型をおさえたり、ドライヤーで乾かしたり…皆自分は何をしようか…と考えながら…動くことができていました。とても素敵♡♡なTシャツに仕上がりました♡参加者の皆さんのイキイキとした表情をどうぞご覧ください！！



<自己紹介・説明>



<資料を使って講義>



<Tシャツ選び・型をセット>



<色づくり>



<色付け・スポンジでスタンプ>



<ドライヤーで乾かして完成！>



<全員作品集合！>

<<ミツキ先生ワークショップ>>

夏休みミツキ先生のワークショップ第三弾！！

★その3「臓器Tシャツづくり“おしっこ”ができるまで（泌尿器）」★



<資料を使って講義>



<Tシャツ選び>



<色づくり>



<型をセット>



<色付け・スポンジでスタンプ>



<ドライヤーで乾かして完成！>



<全員作品集合！>

夏休みミツキ先生のワークショップ第三弾！！

★参加者の声 VOICE★

口子供たちがイキイキと活動する姿 ～貴重な学習の機会～

【腹部解剖絵本】

この絵本の観音開き方式(！?)アイデアには感心しきりでした。

教科書で見る絵や写真は平面なので、(臓器の形は分かりますが)各臓器が互いにどういう位置関係で体内に存在しているかは実は教科書を読むだけではよく分かりません。

この腹部解剖絵本を使えば、正面から見てどの臓器がどの辺りに配置されているか、子どもでも立体としイメージするのにとても役立つと思います。もちろん、自分で作ることによってさらに理解と興味が深まりますね。

【臓器Tシャツづくり】

最初「臓器Tシャツ」と聞いて、ものすごいグロテスクな物を想像していましたが(^-^;。。。見本を見るととっても可愛いシャツで、色使いも鮮やかで遠くから見るとどこかの国の国旗のように愛らしく、それでいてかなり人体に忠実な臓器配置であることには、「こんな物が手作りできるのか!」とかなりの衝撃を受けました。

ミツキ先生の説明も分かりやすく、娘は「うんちのお話面白かった♪」と言っていました。うんちとかおしっことかの言葉に反応して楽しむお年頃です(^-^;

私はというと、結婚・出産を機に薬の最前線から離れて久しく、現在は地域の老人病院で細々と仕事をしており、若かりし頃の修行で得た知識も今や忘却の彼方に・・・、「これではイカンなあ、ちゃんと勉強しなきゃなあ。」と思っている時にこちらのワークショップを受講し、ミツキ先生の講義では確認であったり復習であったり、はたまた全く新しい知識も増えて、大変有意義な3日間となりました。

アクリル絵の具なるものを見るのも触るのも初めてで、親子で興味津々で作業いたしました。実際に完成したTシャツは愛着もわいて、親子で作業したよい思い出の品となりました。

娘は、作業に慣れた2日目の方が楽しかったと言うと思います。最初に作った消化器Tシャツが楽しかったそうです。(単純に塗る面積が多かったのも、面白かったようです♪)

塾の子ども達と流れ作業であれこれやったのも、良い経験になりました。石川先生も仰っておられましたが、子ども達は自分で各々の役目を見つけてイキイキと活動するものなのですね。

絵本の教材や絵の具の型、さらには講義の資料と、2児の子育てをしながらミツキ先生がこれだけのご準備をなさったことには頭が下がります。貴重な学習の機会を頂けたことに感謝いたします。

●カズキさん(小1)のお母さんからの VOICE■

◎自然体のつくり方 ～足もみ…健康維持のためのセルフケア～

先日、石川塾でお借りしました齋藤孝の「自然体のつくり方」という本はとても興味深い内容でした。その中に「自然体でいると安定して目の前の出来事に対して飲み込まれない余裕ができる」とあります。ただ私たちにとって、このストレス社会で余計な力みを取り、自然体でいるのはなかなか難しいことです。そのためにどうしたらよいかがこの本に書かれています。

私は横浜市・相模原市ほかの教室で体をほぐすリラックスヨガを担当しています。足にたくさんある反射区と呼ばれる神経が集まったところをもみほぐします。

足をもんだり温めたりすると体まで温まるのは皆さん経験のあることだと思います。足をもみほぐすと頭から足まで体全体の血液循環がよくなってきます。酸欠の細胞にも血液を行き渡らせます。ですからまず、足もみをするときは土台となる足の裏から始めます。「自然体のつくり方」にも「足の感覚を鋭敏にするため足をもみほぐす。すると自分の身体がバラバラでなく統一感をもって全体で動ける。それが感じられたら自分に対してネガティブな気分は浮かんでこない」といった内容があります。柔らかくて温かい足でしっかり大地をとらえてつねに自然体で過ごしていきたいものです。

さて、足もみの方法ですが、中国漢の時代から二千年のあいだ伝え続けられ、さらに研究と実践を積み台湾から日本に伝えられた足もみ健康法、官足法の理論を使って足をほぐします。

メジャーリーガーのイチロー選手やプロゴルファーの石川遼選手が小さいころから毎日親に足裏からマッサージをしてもらったように我が子にも足もみケアする習慣がつくと、何かへんかも?といった微細な変化をキャッチすることができます。体内で起こっていることが足に現れるからです。親子間のコミュニケーションのツールとしても利用できます。子育て中の親御さんは寝込んでいられませんでご自身の健康管理にも役立てることが出来ます。例えば足もみをしていて、今日は胃の反射区が硬いな、と感じるなど、内臓の状態は自分の足を通して情報を出しています。それを利用していきます。



●アミさん(中1)のお母さんカズエさん(ヨガ教室講師)からの VOICE■ヨガ教室等のお問合せは石川塾まで

<<石川塾の肝心要 ~要旨要約~>>

□石川塾の肝心要 ~自分で生きていくための要旨要約~

皆さん要旨要約をご存知ですか？石川塾では授業の前に要旨要約をやります。まず全体を通してこういった物語なのか20字程度で書きます。そうして具体的に、またこの物語が伝えたかったことを200字で書くというものです。石川塾では夏目漱石の夢十夜の第一夜が最初の題材です。この物語は男が死んだ女を100年待つ話とでもいいましょうか。すごく独特なお話で初めの題材としては難しいかもしれませんが。ただ慣れてくるととても面白いものになります。まず自分では手に取らないような本を読めてそれが知識に繋がります。そこから大切な部分を抜き出しそれが取捨選択の上達に繋がります。また本から学ぶことは沢山あります。例えば私がすごく考えさせられた題材は“人にはどれだけの土地がいるか”という物語です。自分が歩いた分だけ土地をもらえる、そのかわり夕暮れになるまでに歩き始めた場所に戻って来ることが条件というお話です。この物語では人の強欲さがわかりやすく描いてありとても読みやすく考えさせられるものになっています。沢山の本を読み自分の考え方が変わることさえあります。すごく自分にとってプラスになるもので石川塾ならではの。物語以外にも論文のようなものもあります。論文といってもそんなに堅苦しいものではなく私たちの生活をよりよくしてくれることが書いてある参考書みたいなものです。齋藤孝の本です。この本で私の考え方はガラリと変わりました。“やるべきことはやろうと思ったらすぐ行動する”私はこれを読むまでギリギリまでやらずにいた人間でした。さらにやるまでにすごく時間がかかっていました。けれどこの本にやろうと思ったらとりあえず体を動かし始めるといいということが書いてあったため実践してみるとすごくやる気になりました。こんな本も要旨要約します。悪い習慣や自分の考え方が変わり要旨要約の力がつくなんて一石三鳥くらいありますね。石川塾では勉強だけでなくこういった力もつけさせてくれます

●マイ先生からの VOICE■

□石川塾の塾生の要旨要約掲載(齋藤孝『理想の国語の教科書』青版/赤版より)

■夏目漱石「夢十夜」

一文要約:男が死んだ女を百年待つ話。

本文抜粋: こんな夢を見た。仰向けに寝た女が、もう死にますと云う。自分も確かにこれは死ぬなと思った。「死んだら埋めて下さい。そうして墓の傍らに待っていて下さい。又逢いに来ますから」自分は苔の上に坐った。女の云った通り日が東から出た。やがてに西へ落ちた。真白な百合が鼻の先で骨に徹える程匂った。百合から顔を離す拍子に思わず、遠い空を見たら、暁の星が瞬いていた。「百年はもう来ていたんだな」とこの時始めて気が付いた。●ユウキ君(小5)の要旨要約■

■中島敦「名人伝」

一文要約:紀昌が天下第一の弓の名人になる志を立て師の飛衛を殺そうとしたが相打ちになり仲直りした話。

本文抜粋: 天下第一の弓の名人になろうと志を立てた。飛衛は新入の門人に、まず瞬きせざることを命じた。次には、見ることを学べと命じた。彼は天下第一の名人になるためには、どうやっても飛衛を除かねばならぬと。咄嗟に意を決した紀昌が矢を取って狙いをつければ、その気配を察して飛衛も矢をとって相応ずる。二人互いに射れば、矢は中道にして相当たり地におちた。二人は駈寄ると野原の真中に相抱いて、美しい師弟愛の涙にかきくれた。●リタさん(小6)の要旨要約■

■ゲーテ「ファウスト」悲劇第一部書斎

一文要約:メフィストがファウストに命と幸福との取り引きをもちかけた話。

本文抜粋: きみがまずこの世界の破壊に成功したら、あの世のことを言うもよからう。そういうお気持ちなら、思いきってやってみることで。契約なさい。そうすれば生きていらっしゃる限かぎりは、わたしの術でうんと楽しみをさせてあげる。もしおれが、これでいいという気になって安楽椅子にねそべったら、おれは即座にほろびるがいい。きみはおれを鎖で縛りあげるがいい。おれはよろこんで滅びよう。

●ソウシくん(小6)の要旨要約■

■編・広島テレビ放送「いしぶみ(碑)——広島二中一年生全滅の記録——」

一文要約:原子爆弾を投下され、広島二中一年生の三百二十二人と四人の先生が、一人残らず全滅した話。

本文抜粋: 原子爆弾が原爆ドーム上空で爆発したのです。箕村先生が川にとびこめといったので生徒たちが土手からとびこんでいます。家についた子どもに死期がちかづきました。酒井くんは七日朝七時二十五分、小松くんは十日午前五時十分、穴光くんは八日夜十一時、山下くんは九日明け方亡くなりました。桜美くんは十一日午前八時十分亡くなりました。桜美くんが広島二中一年生最後の死亡者で、こうして三百二十二人と四人の先生は全滅しました。●ヨシマサ君(小6)の要旨要約■

■菊池寛「勝負事」

一文要約:賭事で先祖伝来の財産を使いつくしてしまったが、妻の死間際のたつての願いでやめ、孫と藁の長さを競って遊んでいただけという話。

本文抜粋: 自分の家が御維新前までは長く庄屋を勤めた旧家であったが、財産を祖父によって蕩尽されたことを父からきいたのです。祖父の道楽で、長年苦しめられた祖母が死間際になって「お前さんから賭博は一切打たん」という誓言をきいて死にたい」それ以来賭博を打たなくなり、二年ばかり経つと風邪か何かが因で亡くなってしまったのです。祖父が死ぬ三月前、藁堆の蔭で五つになる孫とが、何をしているか見ていると、一本の藁を抜き、二人はその長さを比べました。●ミオさん(小6)の要旨要約■

※ () 内は提出時の学年です。

●「絵本の読み聞かせ+読み書き算数ファーストステップ」
親子で 2 歳～未就園児講座・午前クラス

●「小学校受験サポート」年少から・午後クラス
生徒募集中！紹介者には謝礼あり！

☆石川塾の平日午前(火曜・木曜 午前 10 時 30 分～11 時 30 分)
「対話型」の絵本の読み聞かせをしています。

☆「対話型」の読み聞かせとは、一冊の絵本をもとに多方面へ…
興味の向く方向へじっくり話を聞きながら…時に図鑑を広げたり…絵を描いてみたり
工作を試みたり…踊ってみたり…「型」にこだわらずに読み聞かせする方法です。

☆「対話型」の読み聞かせで身につく 7 つの力「読解力」「思考力」「判断力」「集中力」
「表現力」「共感力」「優しさ」…人生…学力…仕事…「生きていく力」を養います。

☆石川塾では 3 歳(幼稚園年少頃)から音読・読み書き・計算を導入しますが、その土台となる「計数」「うんぴつ」など色々な取り組みがあります。

☆小学校受験のサポート致します。苦手克服を中心に親子で楽しくお受験しませんか。
月曜・金曜 15 時～17 時

体験授業は 3 回無料です。まずは授業体験を…お待ちしております。
お問合せは…TEL042-710-5768 読み書き算数 石川塾
担当:7タナベミツキ

<お話から発展した取り組みの様子>



<つみきを使って計算>



<文字の練習>



<姉妹で絵本を読む>



<<グングン伸びる 読み書き算数 石川塾 からの VOICE>>

□教室で読書タイムを毎回 15 分サービスしています/本好きになる!「おもしろい本」をイッキに読もう

▲読書タイム専用の国語のノート(10ミリ方眼罫)を御用意ください▲ポイントが貯まると図書カードと交換▲

□土曜(月1~2回)開講しています(申込受付中!いつでもコールください/☎042-710-5768)

10/12 11/2・30 12/14 1/11・18 午前:10:30~12:30(2時間)/午後:3:00~5:00(2時間)

□月謝値下げしています

月(4週)10時間超月謝割引(5%~30%引き)通常授業と冬期講習等と合わせてご利用になれます

□10時間超月謝 5%引き

□20時間超月謝10%引き

□30時間超月謝15%引き

□40時間超月謝20%引き

□50時間超月謝25%引き

□60時間超月謝30%引き

□トウタ先生の公立中高一貫校・中学受験対策 ~中学受験生/高校受験生の理科社会~

東京都・神奈川県公立中高一貫校志望者の授業ほか/中学受験・高校入試の理科社会/金曜 pm6:00~

□マイ先生の都立高校入試問題(数学・英語・国語)対策 ~中学生・高校受験生/高校の数1・A~

町田市内の中学へ通い都立高校へ進学希望する生徒の定期テスト対策及び入試問題の演習解説

□トモミ先生の会いに行くスマホ通信学習大学受験対策 ~高校生・大学受験生・大人~

スマホによる通信学習で高校の数学理科英語を教えます/(オプション)メルマガ通信&会いに行きます

□石川塾長の国語力(読む・書く・生きる力)をつける授業 ~幼稚園生から中学高校大学受験生・大人まで~

保護者の方の希望をお聞きしながら学習計画を一緒に考えていきます。だれにも「暗記力」「計算力」「作図力」

「ノート力」「作文力」「読解力」をつけ「自ら学習する力」「将来を切り開く力」をつけていきます

□2019年度/漢字検定/算数・数学検定/英語検定/ほか

□石川塾で□受検日を決める!□練習する!□合格する!

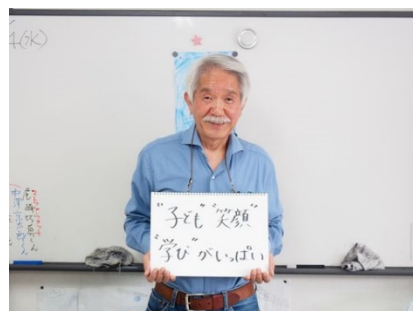
[漢字能力検定](漢検)

□2020年□2/8(土)□受付・会場□石川塾

[算数・数学検定](数検)

□2019年□12/7(土)□受付・会場□石川塾

□2020年□3/7(土)□受付・会場□石川塾



□塾の遠足「ききたい」「たずねたい」「参加したい」(いつでもなんでも気軽にコール/☎042-710-5768)

●わが子と歩む/わが子と遊ぶ/わが子の歩み/わが子に学ぶ/鎌倉逗子葉山だれもしらない土の道を歩く/塾の遠足はほぼ毎月/家族友だち知人どなたでも参加できます/2歳からの読み書き算数塾・大人のための石川ゼミ/本がたっぷりの教室/夢中な本/午前・午後・夜間いつでもお越しください/お友達の写真はホームページでご覧になれます■「千の声ボイス」検索■

□はじまり(脱いだ五足の靴のお母さん方と)

●読み書き算数塾・石川ゼミに親子で入塾し、石川剛先生から勉強だけでなく、子育てのヒントやからだを作ることなど多岐に渡る教えを頂戴しております。石川塾長を慕い集まってくださった私を含め5名のお母さまとともに石川ゼミで出会った沢山のVOICEを発信したいと思い立ち上がりました。この千の声を手に取ってくださった方のお役に立てていただければ幸いです■編集長・渡邊光樹からのVOICE■

□ホームページの「new 体験学習ガイド」欄にミツキ先生の「weekly・monthly」を掲載していますので御覧ください

□石川塾長に「ききたい」「たずねたい」「参加したい」(いつでもなんでも気軽にコール/☎042-710-5768)

●久美堂書店・本店のみなさんありがとうございます●投稿された皆さま引続き原稿をお願いします■絵:kumi

●編集兼発行人・石川剛からのVOICE■秋号 No.6は4ページ増やしました/新年号は三木成夫の「胎児の世界」/増崎英明・最相葉月の「胎児のはなし」ほかを紹介します/春号は赤ちゃんがことばを獲得するまで♪正高信男・今井むつみ・針生悦子らの著作を予定しています

□<2019年秋号「千の声VOICE」第6号>令和元年9月25日発行■HP「千の声ボイス」にバックナンバーを掲載

■〒194-0021 町田市中町1-30-8 菅井町田ビル2F/町高通り・税務署近く■☎042-710-5768