

齋藤孝著「10歳までに身につけたい『座る力』」KKベストセラーズ 2012年4月25日刊を読む

### 音読で頭をフル回転させる！—親が読んで復唱させる—

1. (1)小さい子どもに勉強をさせるとき、習慣にしたいのは音読です。音読をすると、声がハキハキ出るようになります。また音読のさいは、腹筋をつかって呼吸をするので、腹式呼吸のコントロールが上手になります。
- (2)音読がうまくできない子を見ていると、吐く息が上手にコントロールできません。途中で息が切れたり、息がもれたりします。
- (3)ですから音読させるときは、できるだけ一息で長い文を読み切るように訓練します。抑揚はつけさせますが、早口でやります。一息で長い文章を読めるようにする。
- (4)すると呼吸のコントロールもうまくなって、上手に腹式呼吸ができるようになります。
- (5)さらに滑舌がよくなって、早口でシャキシャキ読めるようになります。**早口で読めるというのは、たいへん大事なことで、これは頭の回転がよくなったことを意味します。**
- (6)速く読みすぎると、中身が味わえないという人がいますが、私はじっくり味わうことと読むスピードは別問題だと思っています。
- (7)速く音読したからといって、中身がわからないということはありません。
- (8)むしろ頭の回転が遅いほうが問題だと思うので、小さい子にもどんどん「速音読」をすすめています。
- (9)中身を理解しているかどうかは、音読をさせてみるとよくわかります。意味があるところでちゃんと切って、日本語らしい抑揚をつけて読めるかどうか。
- (10)とくに漢字を正確に読むことが大切です。
- (11)小さい子どもの場合、日本語らしい抑揚をつけられないこともありますので、そのときは親が復唱方式で読んであげるといいでしょう。
- (12)宮沢賢治の童話を読み聞かせてあげて、点や丸のところで切って、子どもに復唱させてみる。
- (13)そうすると、リズムやテンポがわかってきます。
- (14)英語の勉強も同じですが、子どもの場合、日本語のほうが大事ですので、まずは日本語を速く、正確に読む練習をしてください。
- (15)同じ文章でかまいませんので、くり返し音読させる。するとどんだんうまくなります。

### 2. 小学生でも6時間音読できる

- (1)音読するさいの姿勢ですが、両手で本を持って読むのは疲れるので、本を机の上に置いたまま読んでいいと思います。
- (2)目を本から 30センチくらい離して、無理のない姿勢で読む。お腹に響くような声で歯切れよ

く読ませてください。

- (3)そして音読する時間を5分、10分というように延ばしていきます。
- (4)私はかつて小学生200人と一緒に夏目漱石の「坊っちゃん」を6時間かけて音読で読破、「音読破」したことがあります。
- (5)小学生でも6時間くらいは音読できることが証明できたわけですが、家庭でこれをやるのは大変なので、**毎日10分から15分くらい音読の時間**をとればいいでしょう。
- (6)ちなみに音読は国語だけとは限りません。英語はもちろん音読に適した教科ですが、算数でも理科でも社会でも、音読させると、不思議と理解力が高まります。
- (7)音読による腹式呼吸で精神が落ちつき、頭もクリアになり、かつ高速回転してくるので、理解力が高まるのだと思います。
- (8)教科の勉強にとりかかる前に、まず音読する習慣をつけておくといいのではないのでしょうか。

## 「ラクにまっすぐ」座る

- (1)「毛布方式」で、“基本座り”をマスターしよう
  - ①「まっすぐ」の感覚をつかむ
  - ②姿勢を支える“補助輪”として毛布を利用する
- (2)「正しい姿勢」よりラクな姿勢を追求！
  - ①ラクに長く座るコツは現代人の必須スキル
  - ②四つ足りレーで背筋を鍛えよう
- (3)腰を立てる座り方はあぐらでおぼえよう
  - ①後ろに倒れるときはお尻の下に敷物を
- (4)座禅のすすめ
  - ①小さい頃から座禅をさせよう
  - ②座禅を通して心を整える
  - ③あぐら座りで座禅をする
  - ④正座で「まっすぐ」をつかむ方法もある
- (5)心が落ちつく呼吸法を身につけよう
  - ①鼻から吸ってゆっくり吐く
  - ②骨盤の底を意識して底面で呼吸するイメージ
- (6)砂時計をつかって座る時間をのばそう
  - ①「毛布方式」と砂時計で集中する環境をつくる
  - ②砂時計は瞑想に向いている
- (7)おだやかで、メンタルが強い子をめざす
  - ①メンタルの強さは幼少期からの訓練のたまもの
  - ②勉強の目的はメンタルを強くすること
  - ③国難な問題に直面しても投げ出さない

④おだやかさと刺激は両立する

(8) <sup>こしぼら</sup>腰腹を意識しよう

①腰と腹をひとつの筒として意識する

②腰を整えて事に当たるのが日本の良さ

③アメリカンな戦後教育は間違っている？

④日本人がキレにくい理由

<sup>べんきょうざほう</sup>「勉強座法」を身につける

(1) 正しく持つ、正しく書く！

① <sup>べんきょうざ</sup>「勉強座」の姿勢をマスターする

②鉛筆の正しい持ち方が大切

③書き順は小さいころに徹底する

(2) 机と椅子は大人用のものを用意しよう

①長くつかえるものをイメージして買う

②親が微調整して最適な状態をつくる

(3) 音読で頭をフル回転させる！

①親が読んで復唱させる

②小学生でも6時間音読できる

(4) 30分ワンセットで1時間半座る習慣を身につけよう

①まずは30分単位で座る時間を延ばす

②30分座ってられる体をつくる

③1時間半単位で1日を構成

(5) “納期感覚”を導入して、集中力をつける

①ストップウォッチで時間を計る

(6) <sup>せいかたんでん</sup>臍下丹田を意識して腰を立てる

①へその下に手を置いて呼吸をする

②シンプルに座るだけの<sup>せいざほう</sup>静坐法

(7) インナーマッスルを遊び感覚で鍛えよう

①姿勢をまっすぐに保つインナーマッスル

(8) 長く勉強するには、体に無駄な力を入れないこと！

①最小限の労力で姿勢を維持する

②理想とするのは赤ちゃんの体

(9) 勉強中は肩甲骨をゆるめると集中力が持続

①親が両肩を持って回してやる

②座ったまま、肩甲骨をゆるめる

(10) 勉強のあとはジャンプで体をほぐす

①ジャンプやスクワットで血流を促す

(11)遊びながら集中力を鍛えよう

①ボール遊びをする子は頭がいい？

②反復力で集中力を養う

(12)集中するには発散も大事！

①その子なりに得意な発散方法を見つける

(13)子どもと話しながらラクなポイントを見つけよう

①子ども自身の身体感覚を深める

(14)おわりに

<コメント>

齋藤孝先生の学習方法に関する著作はどれも極めて具体的で、わかりやすく、即、だれにでもできる内容が満ちあふれている。「座る力」は学習にとって基本中の基本。参考にし、自ら行い、子どもたちにも広めて頂きたい。

— 2016年6月26日(木) 林 明夫記 —