

2020年の冬休みの過ごし方(Ⅰ)

第1回年末の過ごし方—本日12月26日(土)～12月31日(木)までの過ごし方を考える—

開倫塾
塾長 林 明夫

1. はじめにくごあいさつ

- (1)おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も CRT とちぎ放送の「開倫塾の時間」をお聴きいただき、ありがとうございます。
- (2)この「開倫塾の時間」は、毎週土曜日午前 9:15～9:25 まで約 10 分間、社会人も含めて「効果の上がる学習方法」をわかりやすく具体的にお話する番組で、来年 2021 年 3 月には放送開始 35 周年に入ります。
- (3)今日は、2020 年の最後の土曜日ですので、冬休みの過ごし方の前半として、本日 12 月 26 日～来週木曜日の 12 月 31 日、大晦日(おおみそか)、1 年の最後の日、おおつごもりの日までの過ごし方をお話いたします。

2. (1)第 1 に、この冬休み中は「コロナ」に感染しないよう、十分に気をつけて過ごすことです。東京都の 1 日の感染者数が 1000 名に迫ってきました。

(2)①「マスクの着用」

*マスクは上方にワイヤーの入ったしっかりしたもののほうがよいと、先日の足利商工会議所の役員例会で、足利赤十字病院院長の小松本先生から教えていただきました。

②「部屋は窓やドアを少し開けておき、換気を怠らない」

*寒かったら下着を重ね着するなど工夫すること。

③外から帰った後、また、食事の前には必ず指先まで、くるぶしまで手洗いを。目をこすらない。鼻くそをほじらない。以上の①～③で「感染対策」を!

(3)感染対策と同時に、「免疫力アップ」を。

①「腸内フローラ」を整える。「便秘」や「下痢」にならないように、腸にやさしい生活を実行する。大量の油を用いる食べ物は避ける。ヨーグルトやヤクルトなどの食物繊維の多い食べ物、納豆や大豆などを食べる。

②一番大事なことはストレスをためないこと。リラックスを心掛ける。食後は横になるなどして、体を休める。時間があつたら体を休める。5 分でも 10 分でも横になる。「免疫力アップ」には「腸内フローラを整えること」と「ストレスをためないこと」。

③「腸によいこと」と「ストレスをためないこと」のためには、軽い音楽を聞きリラックス、お香をたきリラックスなど何でも挑戦するとよいでしょう。

*好きな音楽、日帰り温泉や軽い運動、マッサージや針・灸の治療も効果的だと思います。

3. (1)開倫塾などの学習塾や予備校で冬期講習会や正月特訓、入試直前ゼミなどに参加している人はどうしたらよいか。

①「予習」することです。

*講習会や特訓のテキストの問題を自分の力で全部解いてみることです。わからないことははっきりさせてから授業に出るのが「予習」です。

②冬期講習会や正月特訓の授業には休まず出席する。

*できるだけ早く会場の教室に行き、一番前の席を確保。授業が始まる前に、前日の復習やその日の予習を行うこと。

③授業が終わったら、その日のうちに、授業範囲のすべての内容を「復習」する。もう一度勉強し直す。授業で触れなかった問題を含め、問題はすべて解き直す。なぜそのような解

答になったかをよく考えて「理解」する。「復習」し終わったら、その日の学習範囲の「テキスト」と「授業ノート」をスラスラとよく読めるようになるまで「音読練習」。大切な語句は、正確に書けるようになるまで「書き取り練習」。計算や問題は、条件反射で正解が出るようになるまで「計算・問題練習」を繰り返す。

*「復習」を終えた内容は、「定着のための3大練習」をしっかりと行い、すべて「定着」させる、「身に着ける」こと。

4. (1)〈新聞を毎日30分以上、1面からじっくり読もう〉

- ①クリスマスから大晦日にかけて、新聞各紙は今年の出来事を振り返る大特集を組みます。
- ②コロナ禍だけでなく、この1年間に地域や日本、世界では様々な動きがあり、様々な困難を乗り越えようと人々が必死の努力をしてきたことが、クリスマスからの1週間で特集されます。
- ③新聞をしっかりと読んで、「自分の力で考える力」、これはちょっとおかしいのではないかという「批判的思考能力」を自分で育ててくださいね。気になる記事は切り取ったり、ノートに書き写したりしておきましょう。

(2)①この1年に読んだ本で読み残した本があったら、大晦日までに最後まで読み終えることにチャレンジしましょう。

②冬休み中に読みたい本を1～2冊手元に用意して、ゆっくり腰を落ち着けて読んでみる。

*できれば各分野の「古典」とよばれる読み継がれてきた本を「じっくり」読んでみることをおすすめします。作者との時空を超えた対話を心掛けましょう。

③本を読んでいて気に入った言葉や文章に出合ったら、「書き抜き読書ノート」に書き写すこともおすすめです。

*この「書き抜き読書ノート」を自分の宝物のように大切に、折に触れてよく考えながら読み返すと、自分自身の一部、「人格」の一部になることもあります。

(3)①本や新聞などを読んでいて意味のよくわからない「語句」があったら、「気持ちが悪い」と考え、「辞書」を用いて調べる。その「調べた意味」を「ノート」や「カード」に書き写して、「音読練習」「書き取り練習」などしてすべて覚える、身に着ける。

②「ことばは力」「語彙数(知っていることばの数)は力」です。

③この冬休み中に、「辞書」をしっかりと活用する「学習習慣」を身に着けましょう。受験生は片時も辞書を手放してはなりません。「辞書」は「武士の刀」と同じです。

5. (1)何人かの人に年賀状を書いてみましょう。仲がよかった人、お世話になった人たちに今からでもよいから、また、元旦に届かなくてもよいから年賀状を書いてみましょう。

(2)今年1年はどんな年だったか、自分自身をじっくり振り返る。省察・リフレクションをする。

(3)①同時に、新しい年、新年になったら何をどうしようと、年内に自分自身に「決意表明」をする。

②1月1日から始まる手帳があれば、手帳に新年になったら1年かけてやりたいことを書いてみる。

③使いふるしの「ノート」でもよいから、「ノート」に自分の思いや決意を書き記してみる。

6. (1)近くのお気に入りのお寺や神社に、人のあまりいない時間を見計らって出掛け、それらの思いを伝えてくることも素晴らしいと考えます。

(2)どうか充実した年末をお過ごしください。

(お正月休みの過ごし方は1月3日(土)にお伝えします。)