

## 「開倫塾12の躰プログラム」とは

開倫塾

塾長 林 明夫

1. おはようございます。開倫塾塾長の林明夫です。今朝も「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. 皆さんは、躰教育ということばをご存知だと思います。開倫塾では、学校教育や家庭教育の中で行われている躰教育を補うために、学習塾でもできることはしたいと考えて躰教育に取り組んできました。  
今までのプログラムを少し見直し、今年から「開倫塾12の躰プログラム」としました。学習塾なので学習習慣を身に着けるための躰教育をしようというのが、このプログラムの根底です。つまり、自分の力で自分なりの学習習慣を身に着けることを目指しています。
3. もちろん年間を通して12の躰教育を行います、月ごとに特に力を入れたい項目を設定しています。
4. 1月は、「長い時間、自己学習する能力を身に着けよう」です。これにしたのは、1月が高校入試・公立中高一貫校入試・大学入試などに向けた準備の真っ只中にあるからです。これらの入試には長い時間自己学習、つまり自分で学習しないと対応できませんので、その能力を身に着けようという躰教育にしました。  
また、2月中旬から下旬にかけては中学校・高校で学年末試験が行われ、中学生・高校生は試験勉強をします。これも長い時間やらないと成果が上げられませんので、1月に引き続き2月も「長い時間、自己学習する能力を身に着けよう」という躰教育が大事になると思います。
5. 2月は、「感謝の心をもって勉強しよう」です。2月になると、受験に向けた勉強も終盤に入ります。これがずっと続けられてきたのは、家族の皆さんの協力・学校の先生の指導・友人や知り合い、親戚の方々の応援のおかげです。ですから、感謝の心をもって勉強することが大切です。
6. 3月は、「次学年の予習をして、新学期に臨もう」です。3月末になるとほとんどの試験が終わり、新しい学年の準備を始めることが求められるからです。  
こんなことが躰教育になるのかと疑問を抱かれるかもしれませんが、学習習慣を身に着ける上でどれも大事です。
7. 4月は、「靴は手でそろえよう」です。これは文字どおり、自分でぬいだ靴はぬぎっ放しにしないで手でそろえようということです。ただ、それだけでなく、「いつも自分の足元を見て、自分自身の行為を振り返りながら生きよう」ということも意味しています。

8. 5月は、「5 Sを身に着けよう」です。5 Sとは、整理・清掃・整頓・清潔・躰のことです。これらをローマ字で書くとseiri・seisou・seiton・seiketsu・sitsukeで、すべてSで始まります。そのため、5つのSで「5 S(ごえす)」と言います。

整理は、要らないものを処分しよう・清掃は、きれいに掃除しよう・整頓は、ものはいつも決まったところに置こうということです。これらを筆箱から始め、カバンの中や机の上などでも行くと清々しくなり、忘れ物も減ります。また、清潔は整理・清掃・整頓を継続しようということで、躰は自分から行おうということです。

私はこの「5 5」の活動が好きなので、同じ「ご」がつく5月に入れました。

9. 6月は、「美しい立居振舞いを身に着けよう」です。これはエチケットで、自分が使った机や椅子を片付けること・after you(お先にどうぞ)に基づく行為などは素晴らしいと思います。

その中でも一番大事なものは、食事のときのエチケットです。食事は、全員分の料理がそろい、全員が着席してから食べ始めることをお勧めします。私は料理がそろう前に食べてしまうことが時々あり、顰蹙(ひんしゅく)をかっています。全部が出てくるまで待っていると冷めてしまうので、早く食べたほうがよいという人もいます。しかし、料理を出してくれる人に失礼になる場合がありますので、気をつけたほうがよいと思います。

10. 7月は「美しい言葉遣いを身に着けよう」で、8月は「元気なあいさつをしよう。あいさつはこちらからしよう」です。あの人はあいさつをしないからおかしいと思わずに、こちらから先にあいさつをするようにしましょう。特に喧嘩をして気まづくなるときはあいさつをするだけで人間関係がよくなりますので、こちらから「こんにちは」「さようなら」と声を掛けましょう。家族の間でも同じですので、率先して「おはよう」と言ってあげるとよいと思います。

11. 9月は、わからないことばがあったら調べる「辞書を活用する習慣を身に着けよう」です。10月は、この月に新聞週間があるので、「新聞を毎日読む習慣を身に着けよう」です。11月は、読書の秋にちなんで「読書の習慣を身に着けよう」です。12月は、本格的な勉強の時期になるため、「勉強の仕方を身に着けよう」です。

12. 以上が12の躰で、それぞれの月にふさわしいものになっています。先程もお話しましたが、これが躰教育かと疑問をもたれる方がいらっしゃるかもしれません。ただ、学習塾なりの躰教育として考え出したものですので、ご理解いただければと思います。

13. 放送をお聴きの皆さんも、家庭や会社などで躰教育として行いたいことを月に1つ考えて1年分をまとめて示し、1つずつ深めていただくと素晴らしいと思います。よろしくお願ひ致します。躰教育は自分から進んで取り組むことが大事ですので、ぜひ推進していただきたいと思います。そのために、今日の放送を参考にいただければありがたいです。