

Think different (異なって考えよ)
Steve Jobs

2017年7月号 フォーラムだより

自立学習教室 あんどうフォーラム

「考える遊び」認定教室

ピグマリオン横浜南教室

～平成29年6月28日～

HP : <http://www.andu-forum.com>

☎ : 045-241-1854

●健康を維持するために● 「ゆっくり、20回、20分」

「早食いの人は太りやすい」とよくいわれますが、それは本当のようで、食べるのが速い人ほどBMIが高いという関係が報告されています。早食いの人は、満腹感を覚える前に食べ過ぎる、食物繊維の摂取量が少ない、などの理由から肥満度が高くなりやすいと考えられます。食べるのが速い人と遅い人では体重差が8kgにもなるそうです。

満腹感は、食べた物が胃の中にたまると、その情報が脳に信号として送られることで感じます。しかし、情報が脳に届くまでには一定の時間がかかるので、食べるのが早いと、満腹だと感じる前に食べ過ぎてしまいやすいというのです

食べ方を「遅くする」工夫で、体調や肥満の改善が期待されます。それは、食物を口に入れたら**一旦箸を置いて、20回以上噛んでから飲みこみ**、一食20分かけて食べることです。食物を良く噛むと、唾液に含まれる成長ホルモンの一種、パロチンの分泌量が増えます。パロチンは、体の組織を修復する手助けをしたり、重要な役目をします。また、唾液にはEGF（上皮成長因子）というあらゆる細胞の増殖に関係するホルモンが含まれます。つまり、何回も噛んで食事をする人は、そのようなホルモンをしっかり分泌させつつ、胃や腸の消化吸収にも負担をかけない習慣を身につけていると言えます。

毎日忙しい人は、とかく食事時間が短くなりがちです。私も特に昼食についてはずっと気になっていますので、早速実験してみました。20回は思ったより簡単で、30回でも50回でもやれそうです。先月のカントの言葉―「できると思えばできる。できないと思えばできない。これは、ゆるぎない絶対的な法則である。」常に、「ゆっくり、20回、20分」と自分に言い聞かせていたら、少しずつ潜在意識の中に落ちていって、習慣になると実感しました。心当たりがおありの方は、ぜひ今日の夕飯から「食物を口に入れたら一旦箸を置き、1口20回～30回は噛んでから飲み込む」という事を試してみたいはいかがでしょうか。お勧めです。

●これから始まる小学校の英語教育●英語関連記事 1

小5から英語が教科として加わり、週2回の授業が行われます。そして、中学の英語では、それを前提とした教科書による指導となります。小5、小6で、既に一般動詞の過去形まで習うようですから、中1の教科書はそれを前提とした内容になることでしょう。

今でも小学生は盛りだくさんのことを学んでいます。更にその上に英語が加わることとなります。勉強の消化不良を起こさないでしょうか。また、中学生で既に英語が苦手となる生徒を作り出さないでしょうか。そして、小学校の先生は、自分の専門でもない英語を上手に教えられるのでしょうか。このように、少し考えただけでも色々な不安や疑問が湧き起こります。

文部科学省発表の2018年度から導入する移行措置の内容は——歌などで英語に親しむ「外国語活動」の時間を増やすため、「総合的な学習の時間」（総合学習）を年15コマまで振り替えてもよいとしています。

次期指導要領を円滑に導入するための移行期間は小学校で2018、19年度の2年間。外国語活動は開始学年を現在の小5から小3に前倒しし、小3、4年で15コマ（1コマは45分）新設するといえます。「日本語との音声の違いに気付く」「文字の読み方に慣れ親しむ」など、上の学年で学ぶために最低限必要な内容を教えるのだそうです。

小5、6は現在より15コマ増の50コマに増やす。文科省が作る副教材を使い、次期指導要領で正式な教科となる英語の指導内容の一部も扱う。過去の出来事や自分のしたいことを伝えるための表現方法などを教える。

教科横断の探求的な学習をする総合学習は、学習内容を減らした2002年度実施の指導要領で導入された。理数を中心に授業時数が増えた現行の指導要領（2011年度実施）の導入時にもコマ数を削減されている。

2020年度に次期指導要領が全面実施されると、英語は小3、4が35コマ（週1時間）になり、小5、6は70コマになる。ただ指導する教員の養成や、指導力の向上など円滑な実施には課題も多いようです。

文部科学省によると、2016年度時点で小学校教員の養成課程を持つ大学のうち、外国語活動の授業を必修とするのは2割にとどまっていて、教員の過重労働が問題になる中、研修時間を十分に確保することも難しい状況です。今後の動向をしっかりと見ていかなければなりません。

●あんずジュース、つくりました!●

6月12日(月)予定通り、あんずジュース作りを行いました。教室背面の小さな庭を整備していただいた庭師の伊藤さんが「樹木の様子を見に来た」と、たまたまあんず採集の場に来てくださったので、2年生の女の子たちも木に登り、ザルいっぱいのおあんずを採ってくれました。暁良くんは誰よりも身軽で、かなり上まで登ってたくさん採ってくれました。

思った以上の収穫で、一粒一粒がかなり大きく、ほぼ完熟でしたから、広口びん3つ分にもなりました。あまりにやわらかく熟していたものは、皮をむいてそのままいただきました。甘くてジュシーでおいしい!と2つ3つ4つ食べた子もいました。無農薬のあんずですから、おいしいはず。自然のものはおいしいですね。

あんずジュースは我が家の夏の定番の飲み物になってまだ、3~4年ですが、この木は私の父母がまだ若かりし頃、旅のお土産で求めてきた苗を植えて、40年近く経たものです。私たちがこの木を認識したのはほんの数年前。それまでどれだけのあんずの実が実っては落ち続けていたことでしょう。毎年あんずの実を収穫しながら、「残念なことをしたなあ」と思いつつ、大切に自然の贈り物をいただいています。今年は塾のみんなと作る場所からシェアできて、木も喜んでいてくれると思います。

さて収穫が終わったら、一つ一つ丁寧に水で洗って、ほこりを取り、水をふき取り、早くできるよう傷の部分は何箇所か皮をむきびんにつめていきます。あんずと氷砂糖を交互に並べ、口元まできたら、ふたを閉めて保存します。あんずの実からエキスが出て、濃厚なジュースのエキスがたまっていきます。あんずの実が下に下りたら、出来上がりです。適量の水で薄めて、飲みます。いつ飲めるようになるかなあ?皮を向いたから案外早いかもしれません。



イベントが終わっても、自主的に学習——「考える遊び」のクリアゲームに黙々と取り組む2年生 近づく漢検の準備に余念のない3年生 みんなすごいでしょう?



2017 7月						
日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	休塾	夏期講習		

2017 8月						
日	月	火	水	木	金	土
		31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	
8月は夏期講習期間中に通常授業もあり						

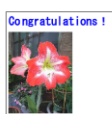
●今月のおめでとう（新年度3月からの達成状況）



いちまるの級一冊完了

●達成おめでとう
佐藤 暁良さん

2017. 3. 29



いちまる8級一冊完了

●達成おめでとう
金田 尚晃さん

2017. 6. 3



ゆーたんシリーズ
3冊完成

●達成おめでとう
赤崎 美俐衣さん

2017. 6. 14

フリーデーは、・7月は3日のみ、8月はありません。土曜日までに口頭で申し出をしてください。申し込みがない時は閉塾になることもあります。

- ・7/1(土)は6/17(土)の振り替えです。
- ・夏期講習：7/24(月)～8/29(土)の22日間 昨年同様水曜・日曜休み

●7月イベント 志衣ちゃんのクッキー教室● やっと日程が決まりました。

た。簡単に考えていたのですが、クッキーのドウはこねて、まとめたら一晩ねかせる必要があるそうで、一日では、おいしいクッキーはできないようです。せっかくやるので、お菓子屋さんのレシピどおり、本格的にやってみましょう。志衣ちゃんも部活をやすんで、来てくれることになりました。材料準備の都合上、必ず申し込みをしてください。

日時：7月25(火) 小学生学習終了後(16:00～1時間程度)

26(水) 13:00～16:00(昨日のドウを型抜きし、焼いている間、ゲームを楽しんで、それからみんなでおやつを食べて、おしゃべりして帰宅になります。8月はフリーデーがないので、自習をしたい人はそのままどうぞ。