

# 啓伸塾便り

うづき  
4月(卯月)  
April

基礎学力を重視する学習塾  
**啓伸塾**  
ただ今、新春の  
新入塾生募集

## 勉強できる子はみな姿勢が良い！

「背中を伸ばしなさい！」これは、親が子どもに、よく言う言葉です。

また、学校でも以前は、小学校では、「健康で有能な身体を形成する」という目的や、幼稚園では、「健康な生活に必要な習慣や態度を身につける」といった目的で「姿勢指導」が行われてきましたが、今ではそれらの項目が省かれました。

しかし、姿勢は健康と深い関係があります。子どもにとっては、健康に成長するためには欠かせないものなのです。

背中を伸ばしていることは、最近の子どもたちにとって、なかなかできることではありません。大人でもそんなに簡単にできることではないのです。

例えば、「マラソンをしたい」と思っても、42.195キロを完走するには十分な体力が備わっていない必要ありません。それと同様、背中を伸ばしておくには「姿勢体力」が必要なのです。

「姿勢体力」とは背中を伸ばすことのできる力であり、体をまっすぐに立てて姿勢を保っておくのに必要な「筋力」と「バランス感覚」のことをいいます。

しかし、一日中背中を伸ばしているのは無理なことなのです。そこで勉強する時は「オン」の時間として、背中を伸ばすことにし、力を抜いて、リラックスし背中を丸めることを「オフ」の時間をとります。このようにオンとオフを使い分けることによって、「姿勢体力」を鍛えることができます。

また、オンの姿勢を繰り返しているうちに、自然と姿勢体力が身につくとき、姿勢を保つことが苦でなくなってくるのです。

では、「姿勢体力」をつけるために、どのようなメニューがあるか。これについてこれから説明します。

4月はどの学年にとっても大切な時です。今のやる気を忘れないで頑張ってください。

### 中学1年生のみなさんへ

中学は、小学校と違い、先生が、教科ごとに変わり、先生も生徒の一面しか見ていないので、評価は、点数、提出物、授業態度など、わかりやすいものでの評価になります。提出物や持ち物が「ない」のではなく「聞いていない」にならないように気を付けましょう。

### 小学5・6年生のみなさんへ

5・6年で習うことは、国語・算数・理科・社会・英語とも、より深くなって中学で登場します。特に、算数の「割合、百分率、速さ」の問題は、絶対理解してほしいです。これらの単元は、中学では、高校入試に必ず出題される方程式、関数で使う大切な単元です。塾の授業の復習テストで繰り返し問題演習をします。

### 小学2・3・4年生のみなさんへ

2年生でかけ算九九、3年生・4年生で、分数、小数のしくみを学習します。整数は、目で見て理解できることであり、普段の生活でも使うので理解しやすいですが、小数、分数は、そうはいきません。1年生から3年生までで、たし算、ひき算、かけ算、わり算を習います。これらの意味を理解することが大切です。

小学校の算数の基礎ができてきているか否かで、中学校の数学の点数に大きな差が出てきます。算数は学習の中だけでなく、普段の生活の中で、保護者の方と一緒にどんとどんと、習ったことを使って、その真の意味を子供たちに教えてあげてください。

また、この時期に、学習習慣をつけることが重要です。宿題は毎日決まった時間に時間を十分取ってやらせて下さい。時間を決めないでやらせると早くやりたいがために雑になってしまいます。漢字は、書き順はもちろんのこと、トメ・ハネに注意して書かせるようにしましょう。

計算は速く正確に出来ることが重要です。小学生も中学生も塾で毎回行っている百ます計算は、集中力と計算力を鍛えます。

## 2023年度の高校入試が始まりました

新中学3年生は、年度末に志望校の目安となる実力テストを行いました。今の学力となる点数と志望校の合格点数を、このテストの結果と見比べてお渡しします。

これから入試までの約1年の目標として、一緒に頑張りましょう。入試まで1年を切りました。

## 4月予定

4月4日(月) 新年度授業開始  
4月29日(金) 祝日 塾の授業を行います。  
5月3日(火)・4日(水)・5日(木) 塾の授業はお休みします。  
例年、連休明けに、中1・2は「課題テスト」中3は「実力テスト」があります。テスト範囲が発表されましたら、お持ち下さい。通常授業中にテスト対策も行います。  
各小・中学校の年間計画が出されましたら、お持ちください。

- ① 第一印象が良くなる！  
男の子は颯爽とカッコよく見えます。女の子ならきれいに美しく見えます。もちろん、見た目はその人本来の性格や人柄とは関係ありませんが、姿勢が良いと明るくポジティブに見え、友達もできやすくなります。入学試験の面接で、試験官に好印象を与えることになるでしょう。
- ② 体も心も元気になる！  
背中をまっすぐに立てておける体であることが、心と体の健康の証です。深い呼吸も自然によくできます。余計な負担が、かからないので、いやなストレスも感じません。ところが姿勢を保てない体だと筋肉や骨、神経などに負担がかかります。酸素を十分に取らなくなるため、これは体にも精神的にも大きなストレスです。このような状態が長く続くと、体のあちこちに疲労がたまり、さらには、張り、こり、ゆがみへと発展し、いずれはケガや疾患を起す危険さえあります。
- ③ 勉強も運動もリキるようになる！  
人間の脳は、とても多くの酸素を必要とします。ですから酸素を取り込みやすい姿勢で勉強すると、集中して先生の話を聞くことができます。話の内容を理解する力も上がります。問題を解く力もついでにきます。成績だってぐんぐん上がるでしょう。そして、体の軸が伸びた姿勢は、体の動きをスムーズにしてくれますので、運動のパフォーマンスが上がります。スポーツをしていないお子さんも、転びにくくなった、ケガをしにくくなります。姿勢体力が備わった体は、子ども的一生を変えてくれます。次号では、姿勢体力が必要な理由を、より詳しく説明することになります。正しい姿勢体力のつけ方を説明します。