

読書の効果 ～めざせ読書1万ページ～

2024.5.13 校長 西谷 秀幸

皆さんは、国語で漢字を覚えたり算数で計算の仕方を覚えたり…と、学校ではたくさん
のことを勉強して、たくさん覚えることを覚えなくてはなりませんね。

では、どうしたら、「覚える力」を高めることができるのでしょうか。実は、あること
をすると、「覚える力」が高まるのだそうです。それは、次の3つの中のどれでしょう。

- | | | |
|-------|------|-----|
| ①トランプ | ②ゲーム | ③読書 |
|-------|------|-----|

正解は、③の「読書」です。本を読むとみんなの頭の中にある脳が働くようになって、
ものを「覚える力」が高まるのです。

読書をする事の良さは、それだけではありません。読書をする、「集中力」がつい
て、「よしがんばろう」と思う時間が長くなります。

また、読書をする「想像する力」がつきます。本は、テレビやYouTube、漫画とか
と違って、文字しか書いてありません。だから、本を読むと目に見えない景色が頭の中
に思い浮かぶようになります。さらに、人の気持ちを考えたり、自分の考えをまとめたり、
たくさん考え方ができたりできるようになります。だから、読書をする「頭」が良
くなるのです。

他にもあります。読書をする、ストレスが少なくなり、「心」が落ち着きます。ケン
カしたり、嫌なことをされたり、家の人に怒られたりしたとき、イライラしてストレスが
たまりますね。でも、そんなときは、たった6分間でいいので、読書をしてみましょう。
そうすると、不思議なことに、イライラする気持ちが少なくなり、心が落ち着くよ
うになるのです。

反対に、読書をしないでスマホばかりいじったり、ゲームばかりしたりしている人は
すぐにイライラするし、何をしても飽きて続かないので、「頭」も良くなるし、
「心」も落ち着かなくなってしまうよ。

校長先生は、本を1万ページ読んだ人に「読書1万ページ修了証」という賞状を作って
この朝会で表彰したいと考えています。ただし、みんなの前で表彰されるのが恥ずかしい
人は、朝会で紹介しないで、校長室でこっそり渡しますので、安心してください。

この1年間、ぜひ、たくさん本を読んでみましょう。

これで朝会のお話を終わります。

(裏面に「先生方へ」があります)

〈先生方へ〉

先日は、学校公開、及び引き渡し訓練、お疲れさまでした。4月・5月の学校公開で、我が子の様子を見られ、安心していただいたことと思います。今週は、榛名移動教室もあります。学校行事として、全教職員の協力をよろしくお願いいたします。

さて、読書の効果については、すでに御存知の方も多いと思いますが、集中力や言語活動を充実させる基盤をつくるためにも、隙間の時間も効果的に活用しながら読書指導に力を入れていってください。

読書は、心を豊かにし、知識を広げ、想像力を高めます。物語でも、ノンフィクションでも何でもいいので、とにかく本を読む子を育てたいですね。また、本の「読み聞かせ」は、様々な効果があります。**国語の授業の初めや終わりの5分間、授業の隙間の時間などに、「読み聞かせ」を続けるのもいいと思います。**中休みや昼休み終了後、**早く戻ってきた児童に「読み聞かせ」をすることで、子供が次の学習に集中して取り組めるとともに、「早く戻ってくると得をする」という意識をもたせる**こともできます。「読み聞かせ」は低学年だけでなく、高学年においても有効です。ぜひ、クラスごとに何らかの取組をしてみてください。

読書離れは、子供たちだけでなく、大人も例外ではありませんが、面白い本に出会ったり、趣味合う本を見付けたりするなど、ちょっとしたきっかけで読書好きになることがあります。ですから、私たち大人が子供たちに読書の楽しさを機会があるごとに伝えていただければと思います。

ちなみに、「読書1万ページ」という実践は、「学力の基礎を鍛え落ちこぼれをなくす研究会（落ち研）」（現「学力の基礎をきたえどの子も伸ばす研究会」）を結成し、「百ます計算」を昭和60年代に考案した故岸本裕史先生の実践です。（「百ます計算」を広めた陰山英男先生は、上記の研究会の会員で考案者ではありません。）

「1万ページ」というのは、決して簡単な数字ではありませんが、決して不可能な数字ではないと思います。学年の実態に応じて、補足などしていただけると助かります。よろしくお願いいたします。

【資料1】 読書の効果

- ① **集中力が増し、集中力の持続時間が長くなる。**
- ② **物事を多面的に考えることができるようになり、論理的な思考力が育まれる。**
物語の展開を想像することにより、何かを見聞きしたときに、ある単純な捉え方のみではなく、様々な角度から見ていく姿勢が自然とできあがっていく。
- ③ **共感する能力やコミュニケーション力がアップする。**
物語を通じて他者の感情を体験することにより、相手の感情を推し量ることができるようになる。
- ④ **脳の働きが活性化する。（「読書は脳のトレーニング」）**
脳は文章の内容から想像する時に、実際に経験したときのように活性化する。脳の様々な領域が起動し、その影響で新たな神経経路が生まれる。
（テレビやPCゲームなど、作られた映像や物語を受動的にこなすときには、同様の現象は起きない。）
- ⑤ **心をリラックスさせ、短時間でストレスが解消する。**
6分間の読書によってストレスが3分の2以上軽減されることが判明。その効果は、音楽鑑賞や散歩によるストレス軽減をはるかにしのぐ。読書が脳をリラックスさせ、筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げるためだと考えられている。
- ⑥ **アルツハイマー病に効果がある。**
子供の頃から読書習慣がある（継続的に脳を刺激している）と、アルツハイマー病の原因とされている物質「ベータアミロイド」の形成を抑制できる。

【資料2】 読書していますか？

小学生に童話を2分間、読ませた後に記憶力テストをしたところ、結果が1～2割アップしたという。また、学生に「明日の予定を考える」「トランプゲームをする」「本を読む」など100種類以上の課題に取り組みせ、脳が働いている部分を調べたところ、驚くほど広範囲に広がったのは「本を読む」ときであり、「明日の予定を考える」ではほとんど変化がなかった。痴呆症のお年寄りでは、おむつが不要になったり、会話がスムーズになったりもした。本を読むと「前頭前野」という脳の前部が強く活性化され、注意力が増し、情緒豊かになるのだという。反対に、テレビゲームを毎日2～7時間する子は、脳の活動状況を示す脳波が前頭前野からほとんど出ていない「ゲーム脳」になる。この前頭前野は感情をコントロールする役割もあり、ゲーム脳では「キレイやすい」性格につながる恐れもある。6～29歳の男女240人を調べたところ、約1割がゲーム脳の特徴を示し、「集中力がない」との自覚を訴えている。（18年前の新聞記事の概要）