保護者の皆様　　平成３０年２月２７日

学校だより 北　　陵

川西市立北陵小学校
校 長 齋 木　久 雄

早春の候、保護者の皆様方にはご健勝のこととお喜び申し上げます。間もなく２月も終わり、３学期（今年度）も残り少なくなってまいりましたが、来る３月１６日（金）には６年生８３名が第３１回卒業生として巣立ちの時を迎えます。卒業生並びに保護者の皆様に、心からお祝いを申し上げると共に、この６年間、直接・間接的にご支援・ご協力を賜りました多くの皆様方に厚くお礼申し上げます。

以下に、２月９日（金）の全校朝会での校長講話の概略を記します。

今日は、先生が読んだ「脳に悪い７つの習慣　（著者 林成之）」という本に書かれている「脳のしくみ」について、皆さんにとってとても大切な２つの機能について説明します。

まず１つ目は、脳の中にある「好き・嫌い」等の感情を作る所（Ａ１０神経群）についてのお話しです。

人間の目や耳から入った情報は、脳の中にある「好き・嫌い」等の感情を作る所（Ａ１０神経群）に運ばれます。そして、そこでは、入って来た情報に対して、この情報は「好きだ」「嫌いだ」「面白い」「面白くない」というように感情のレッテルが張られます。そして、入って来た情報に「好きだ・面白い・興味がある」等の「良いレッテル」が張られると、脳は、その情報に対して考えたり覚えたりする機能を最大限に発揮します。しかし、入って来た情報に「嫌いだ・面白くない・興味がない」というような「良くないレッテル」が張られると、脳はその後、考えたり覚えたりする機能をしっかりと働かせなくなってしまいます。

テストに向けて勉強するとき、仕事に取り組むとき、スポーツをするときなどに、最初から「面白くない」「好きになれない」と思ってしまうことはありませんか？しかし、そう思ってしまうと、脳は、力を発揮してくれません。覚えたり・考えたりする脳の力（パフォーマンス）を高める為には、まず、「面白い」「好きだ」「興味がある」という「良いレッテル」を張らなければなりません。

しかし、人間にはそれぞれ、算数が苦手・球技が苦手・工作が苦手・音楽が苦手など、どうしても前向きになれないことがあると思います。そこで大切なのは、苦手なことを避けるのではなく、まずは興味を持ってチャレンジしてみることです。嫌だと思う事でも、気持ちを切り替えて実際にやってみると、面白さを発見して興味が生まれ、好きになるという場合が必ずあります。

次に、脳の中には、自分に対するご褒美を与えられることによって働く所（自己報酬神経群）があります。そして、脳の中のその部分（自己報酬神経群）が働かなければ、脳は、本来持っている素晴らしい機能を十分に発揮することができません。それでは、脳にとってのご褒美とは何でしょうか？それは、「うれしいと感じること」だそうです。

脳は、目的や目標を成し遂げたり、人の役に立ったりすることを「うれしいと感じ」、それがご褒美（報酬）になります。そして、大切なのは、脳がうれしい（ご褒美）と感じるのは、人から強制されてするのではなく、自分から「やりたい・頑張りたい」という「やる気（主体性）」を持って取り組んでいる時です。

これは、先生が中学校で陸上部の顧問をしていた時の話ですが、砲丸投げをしていたその選手

は、１年間に記録が１m以上も伸びて、全国大会に出場しました。その選手に話を聞くと、毎日、腕立て・腹筋・背筋の筋トレを７００回もしていたそうです。それでは、どうしてその選手は、毎日、腕立て・腹筋・背筋の筋トレを７００回もするようになったのでしょうか？その選手は、親や先生から強制されて筋トレを始めたわけではありません。自分が好きな砲丸投げで、少しでも良い記録を出したいと思って、自分の意志で筋トレを始めました。

しかし、最初から７００回もしていたわけではありません。最初は、２０回～３０回程度だったのですが、その筋トレを続けることによって少しずつ砲丸投げの記録が伸びるようになり、それが嬉しくてどんどん筋トレの回数が増えて行ったそうです。そして、それに伴って記録もどんどん向上して、遂には記録が１m以上も伸びて、全国大会の標準記録を突破して、見事に全国大会に出場することができました。もし、この選手が最初に砲丸投げに対して興味がなく、好きにならなかったら、３年間部活を続けられなかったかもしれません。そして、好きで始めた部活でも、親や先生から厳しいトレーニングを強制されて、嫌々筋トレをさせられていたら、絶対に全国大会には出場できなかったと思います。

どうですか皆さん。今日は、「脳の仕組み」についてお話をしましたが、理解できましたか？人間は、「覚えて・考えて・新しいものを作り出す」等の本当に素晴らしい機能を持った「脳」を、みんなが平等に持っています。よく、「自分は頭が悪い」という人がいますが、皆さんが持っている脳の機能には、優劣や良い悪いはありません。大切なのは、その使い方です。今日は、どうしたら自分の脳がよく働くかのお話しをしましたが、小学生の時代は、脳が最も活発に活動する時だと思います。だから皆さんには、勉強やスポーツ等、何事においても「面白くない」「好きじゃない」「興味がない」などのマイナスの感情を持たずに、自分から「やりたい・頑張りたい」という「やる気（主体性）」を持って、積極的にチャレンジして欲しいと思います。

＜３月の行事予定＞

日	曜	行事予定	日	曜	行事予定
1	木	６年生お別れ会（卒業コンサート）	16	金	第３１回卒業式（１～４年休業日）
2	金	入学説明会 １・２年下校１３：１５	17	土	
3	土		18	日	
4	日		19	月	
5	月	卒業式練習開始	20	火	
6	火		21	水	春分の日
7	水		22	木	大掃除４校時
8	木		23	金	修了式
9	金	放送朝会（東日本大震災を忘れない）	24	土	
10	土		25	日	
11	日		26	月	春季休業
12	月	地区児童会	27	火	
13	火		28	水	
14	水	給食最終日、卒業式リハーサル	29	木	
15	木	卒業式準備	30	金	
			31	土	

＜４月の行事予定＞

９日（月）平成３０年度 １学期始業式、１０日（火）第３２回入学式