

基調講演

生きる力と学力

立命館大学 大学教育開発・支援センター
教授 陰山英男氏



百ます計算や漢字の反復学習を続け、基礎学力の向上をめざす「陰山メソッド」を確立。「早寝早起き朝ごはん」全国協議会副会長。

皆さん、こんにちは。陰山でございます。「早寝・早起き・朝ごはん」、まさかこの言葉が日本全国に広まるなんていうことは、夢にも思っておりませんでした。あまりにも当たり前すぎて、そして、でも、それがなかなかできない世の中になってしまって、日本の世の中というのは、本当に夜型社会になってきてしまっていて、この「早寝・早起き・朝ごはん」というものが、ますます重要になってきているのではないかなというふうに思います。

私自身は、教育にとって最も重要なものは、何よりも生活習慣だろうというふうに思っております。そして、皆さん、それぞれもう間もなく2学期も終わりますと、お子さんたちが通知表をもらって帰ってくると思うのですが、その通知表の教科の方は、国語・算数・理科・社会といろいろあると思うのですが、右側のところに行動評価欄というのがありますね。あそこの一番上を皆さん注目してください。何と書いてあるか。これ日本全国、ずっと昔から、そして、おそらくこれからも同じだろうと思います。「基本的生活習慣」です。

実は、日本の教育というのは、このことを最も大事にしてきたのですけれども、知らず知らず、当たり前すぎて、逆に粗末になっていた。それが実は、この学力の問題とも大きく関わってきているということではないかなというふうに思うわけでありまして。ここしばらくの学力低下問題の中で、やはり3割削減でありますとか、今度10%授業時間が増えるということにもなりましたけれども、学習する内容とか時間とか、そちらの方ばかりに注意がいつているということ、私は非常に心配しております。

と言いますのは、教科内容というのは、子どもたちが社会的に自立していくことでありますとか、日本の社会が未来もしっかりと成長していける社会であるために必要なものであるわけでありまして。ですから、学習すべき量というのは、一定程度必要なわけでありまして。

そして、今度、次の指導要領では、小学生もいよいよ英語を学習しようかと、そういう時代に入ってきているわけなのですね。「なぜ、小学生で英語なの？」というふうに思われるかも知れませんが、実は現在もうアジア諸国で小学校英語をやっていない国は、日本とそれ以外にもうあと1、2カ国というような、そんな状態なのです。

例えば中国でも、小学校英語が始まって、もう既に10年の長きにわたってきております。現在、中国の小学校の英語の必修英単語がいくらかというと、これが1,000語なのです。ところが、今、日本の中



を正すということと、できれば、朝の段階に集中的に何か1つのことを反復学習するというのがいいということが、だんだんわかってきたわけなのです。そのようなしてもらえると、勉強が非常によくできるようになったのです。

これは、算数の記録なのです。ここでは偏差値で見ているのですけれども、1年の間ですから、子どもも変わっていませんし、先生も別に転勤しているわけではありません。1年の間ですから、先生方の勉強方法が変わるわけでもないのですが、見てください。このようになっていた偏差値のばらつきは、こういうふうにやはりよくなっています。つまり、子どもたちの知能と言うか、脳の活動を活発にすることによって、非常に短期間に子どもたちの学力を高めることができたわけであります。

それから、もう1つ、このことを注目しておいてほしいのですけれども、この山の形、ほぼ同じような形で右にずれていっているというのがおわかりいただけると思います。つまり、すべての子どもたちに対して有効なのです。何か特別にできそうな子どもたちを引っ張り出して、特訓をして、全体の平均点を上げるという、そういうことをやっているわけではないわけであります。すべての子どもたちを一斉に、一気に高めることができるということを、これは示しているわけなのであります。

実は、このデータの示しているところは、やはり、子どもたちの学力の問題というのは、どうも脳のあり方に関係があるのではないかと、そういうことではないかと思うわけです。

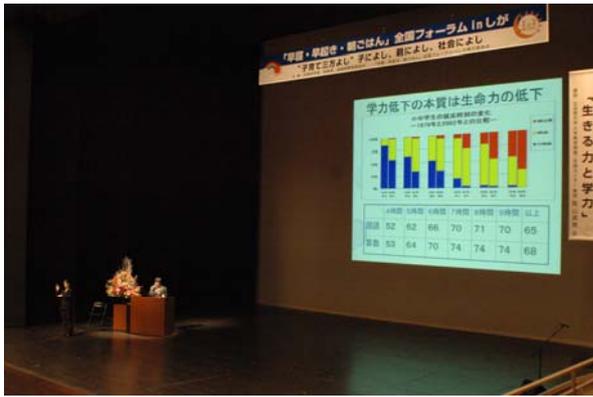
そこで、それに関するデータを取り揃えてみました。このグラフは、このあと出て来られます鈴木先生のグループからいただいたものですが、1979年と2002年の子どもたちの就寝時刻、つまり寝た時刻、その違いを比べたものです。小学校4年生・5年生・6年生、中1・中2・中3、対

象は東京の子どもたちです。そうしますと、1979年の小学校4年生、ほとんどの子どもがこの青い部分、10時までに寝ている子どもたちなのです。ほとんど10時までに寝ているのです。

ところが、2002年、10年少々しか経っていませんが、それを見ますと、10時に寝ていた子どもは、一気に半分近くまで減ってしまいます。この赤い部分、12時よりも遅く寝る子どもたちが、わずかながら登場してきているのです。中学校3年生のところをちょっと見てください。79年にはまだごくわずかですけれども、10時までに寝る中学校3年生、受験生っていたのですよ。ところが、2002年にはまったくなくなって、多くの子どもたちが12時よりも遅く寝るようになってきてしまったわけであります。

そして、この小4から中3まで、ほぼ同じ傾向を持っているということは、ほぼすべての子どもたちの夜寝る時刻が遅くなってきていることを示しているのではないのでしょうか。

では、この就寝時刻のずれがどのように子どもたちに影響をするのでしょうか。それをわからせてくれるデータがこれです。これは広島県が実施しております学力調査の結果です。小学校5年生2万7,000人を対象にしているわけなのですが、ここでは睡眠時間とテストの平均点との相関をとっています。そうしますと、睡眠時間が4時間、そもそも睡眠時間が4時間の小学校5年生というのは、これは叱ってやらないといけないものですね。やはり悪いのです。テストの点、50点ぐらいしかとれません。ところが、5時間になると62点・64点、6時間になると66点・70点、7時間になると70点・74点というふうに、国語も算数もテストの点が上がっていきます。そして、7時間から9時間だとだいたい70点台で安定していきます。ただし、それ以上寝ると落ちてくるという、寝すぎ



もよくありません。実はこれほどに、寝ている時間というのは子どもたちの成績に大きく影響するものなのです。

この実践が始まりまして既に1年半経ってきておりますので、実際、生活改善をする子どもたちが出てきたわけです。その結果、非常におもしろいことがわかりました。それは、やはり睡眠時間を長くすると言うのでしょうか、適正にすると言うのでしょうか、短かった子がしっかり7時間・8時間寝ようになると、非常に学力が高まるということがわかってきたわけであります。

意外なことに、勉強時間を非常に長くしたという子どもというのは、もちろん、全くしなかった子が1時間するようになれば成績は当然上がるわけですが、1時間程度勉強している子どもが2時間勉強するようになったとってみても、実はその効果というのはあまり多くはない。むしろ、3時間以上勉強する子どもたちというのは、ひどい場合には、成績が落ちてきている子どもすらいたわけでありませぬ。

この子どもたちが学力を高めていくためには、睡眠時間を削ってでも勉強するというのは、実は決してプラスではないということを示しているわけなのです。私は、この寝ている時間というものが非常に重要であって、これが子どもたちの脳の元気をつかさどっているのだというふうに思うわけでありませぬ。

そこで、皆さん、ちょっと学生時代を思い出していただきたいのですけれども、だいたいどの学級に

も一人二人いたと思うのですけれども、ものすごく成績がいいのです。でも、「おまえ、昨日何時まで勉強していたんだ？」と、テストの日に聞いても、「いやおれは10時には寝ていたよ」という、友達、いませんでしたか。いましたよね。

私も、そういう男友だちがいました。非常に賢くて、私は、彼はいいなと思っていました。なぜなら、頭がよくって、寝ていてもいい成績を取るんだもん。でも、このデータを見て思いました。逆なのですね。彼は頭がよかったから寝ていたのではなくて、寝ていたから頭がよくなっていたのですね。そう考えますと、日本の古い言葉の中には、「寝る子は育つ」というのがあります。やはり、じいちゃんやばあちゃんの言うことは聞いておかないといけないなあという、そういうことではないのでしょうか。

山陽小野田市では、もう一步進めて、何時に寝たら成績がよくなるのだろうかというデータもとっていただきました。8時までに寝る子どもたち、9時までに寝る子どもたち、10時までに寝る子、11時までに寝る子、12時までに寝る子、それよりも遅く起きる子ども、このエンジ色が算数、その青い部分が国語を表しているのですけれども、もう答えは明らかですね。成績がいいのは9時までに寝る子です。

そして、寝るのが1時間遅くなることに、見事に成績は落ちてきます。これぐらいきれいに出てくると、やはり、睡眠と学力との関係というものは相当強い関係があると考えていいのではないのでしょうか。

9時までに寝る子どもたちが一番成績がいいということを考えますと、ちょうど私たちが子どものころ、別に法律に書いてあるわけではないけれども、子どもは9時までに寝るものというものが何となくありましたよね。それが、昭和50年代の半ばからでしょうか、崩れてきました。これが子どもたちの学力低下の要因になったのではないかなというよう

な気がいたします。

ただ、ここでおまけなのですけれども、8時まで寝るとするのは早すぎます。やはり勉強してから寝ましょう。いくら何でも勉強しなければよくなりませんから、これは当たり前の話です。

昭和50年代の半ばからの子どもたちの就寝時刻の変化というものを考えますと、私は、ひとつテレビ番組というのがヒントになろうかと思えます。昭和50年代半ば、子どもたちが一生懸命見たテレビ番組は何だったのでしょうか。ちょっと思い出してみてください。言えばすぐ思い出されると思います。

『8時だヨ！全員集合』ですね。「カラスの勝手にしょ」とか言って、もう少しきちんとした番組をつくれないうのだからかというふうに思っていました。

しかし、あの番組、ちょっと思い出してみてください。番組が終わりになりますと、カトちゃんが出てきて、「バンバンバンバンバン〜♪」と言いながら、9時近くに何て言っていましたか。「歯をみがいて寝ろよ」と言っていたでしょう。あれは教育番組だったのですね。いや、まいりました。

それが、おもしろくなければテレビじゃないというようになって、『おれたちひょうきん族』という番組が代わりに出てきました。そして、それ以後、何か芸人さんが出ていると何となくテレビを見ていなければいけないみたいな、そういうふうな雰囲気になっていったのではないのでしょうか。

また、NHKというのは、晩の12時になると、



日の丸をたなびかせて、君が代を流して、それが終わったら、あと砂嵐だったんですよね。しかし今、NHKは、晩の12時過ぎても、お笑いコンテストみたいな番組をやっているのですよ。私、もう本当にビックリしました。今、砂嵐なんてものは、テレビが壊れない限り見られません。24時間番組をやっていますものね。それぐらいに変わって来てしまったわけであります。

さらに、学力と同時に知能指数も調べてみますと、やはり9時までに寝る子どもたちの知能指数というのは高い。さらに、資料にはあげませんでしたけれども、9時までに寝る子どもたちというのは、知能指数に対してだいたいこの程度の点がとれるという数値があるのですけれども、それ以上のいいテストの点を出すということがわかっています。つまり、意欲的に学習するということです。もともと知能指数も高く、意欲的に学習する元気を持っている。当然、この9時までに寝る子どもたちの成績が、図抜けて高いというのは、ある面、当たり前のことと言えるかもしれません。

もう1つの問題は、食事の問題であります。ここにありますデータは、一食当たりの摂取食品数と学習成績および5教科学力テスト偏差値についてです。要は、これは1回の食事に使われている食材の種類と成績との相関関係をとったという、データであります。このデータは、東京でとられたものです。

こんなデータがよくとれたものだと思って、私は驚いたのですけれども、出てきた結果が、また驚きです。食品数が少ないと、成績も下がる。食品数が豊かだと成績は上がっていくという、こんな恐ろしいことはないですね。まあ、俗に無芸大食とは言われますけれども、実は大食は有芸の始まりということではないのでしょうか。しっかり食べるということは、ものすごく大切なことだというふうに言えるのではないかと思います。

私がこのグラフを見つけましたのは、ちょうど今から20年ぐらい前になるでしょうか。兵庫県の山口小学校というところで実践を始めました時に、さあ、子どもたちに学力をつけようと思って始めたのですけれども、まあ何と、学力が上がるはずはないと思いました。なぜかという、こうやって授業をしているじゃないですか。目の前であくびですよ、本当に。「わあっ〜」と言われてごらん下さい。もう腹も立ちますよ。しかし、時代は個性尊重と言われる時代ですから、「アホたれ」なんて言おうものだったら、これはえげつない先生ということになりますから、そうそう叱ることもできず、と言いながら叱っていましたが。やはり、それではうまくいきません。

それで、調べてみました。驚きました。私のいた山口小学校というのは、田園地帯にあります。子どもたちの家庭の8割は農家です。にもかかわらず、その子どもたちの朝食の内容というのは、何と全体の3分の2がパン食だったのです。パン食が悪いとは言いませんよ。

ただ、問題はパン食の理由なのです。追跡して調べてみますと、パンと牛乳だけとか、パンとコーヒーだけとか、ほとんどの家庭がおかずをつけることもなく、パンをコーヒーか牛乳か液体で流し込んでいるというような、そういうふうな実態だったわけでありまして。中には、朝ごはんを食べていない子どもたちも1割程度いました。これでは授業になりません。調べてみると、けっこうテレビも見ています。こんなような状態で、勉強なんかできっこありませんよ。こんな状況を見て、私は愕然としました。

それで、年度初めの学級懇談会の時に、保護者を前にして言いました。「こんな朝ごはん、子どもたちが勉強できているのですか。ちゃんと朝ごはんを食べさせてください」と、言ったわけでありまして。今だったら、「おお、よう言った」というも

のですけれども、当時は個性尊重の時代であります。その時、学級懇談会の雰囲気は、まるでお葬式のような暗い雰囲気になりましたね。保護者の方々は、口には出されませんが、お前は、自分の指導力がないのを、朝飯のせいにするのかみたいな、厳しい視線にさらされたわけでありまして。残念ながら、生活は全く改善をされませんでした。

そして、翌年、私はその学級を持ち上がって、翌年、また学級懇談会が巡ってくることになったわけでありまして。同じ失敗を繰り返すわけにはいきません。ですから、私はこれではいけないというふうに思って、学級懇談会の前日に、教室の準備もそこに学校を飛び出して、何とか朝ごはんの重要性を知っていただくための資料を探したわけでありまして。そして、当時、「心理栄養学」という福島大学の先生のお書きになった本があったのですけれども、その中にあったグラフがこれなのです。私は「やったあ」と思って帰りました。1989年のデータで、随分古いものなのです。

これを、学校の方に持ち帰ったわけなのですけれども、まだ先生方が、翌日の学級懇談会に備えて、皆さん残っておられました。ですから、私は全児童数分を印刷して配っていったわけでありまして。そうすると、同僚の先生方には喜んでいただきました。

「陰山君、いい資料ありがとう。これで懇談がうまくいく」と。

しかし、一番喜んだのは、翌日の子どもたちであ



ります。なぜかわかりますか。簡単ですよ。このグラフを保護者の方に見ていただくや否や、その日の晩ご飯は、みんな超豪華になったわけですね。言葉だけ言っても、「あほか」みたいなものが、きちんと資料を提示して説明させていただくと、これぐらいで変わるのかと。これ以降、私は説明責任というようなものを意識するようになっていったわけでありませぬ。

さらに、こういうデータというのは、そう多くはありません。皆さん、学校の先生というのは、やや真面目が過ぎて、一回使ってしまったデータを二度使うのは、卑怯みたいな、怠け者みたいな、みんなそういう思い込みがあるのですよ。でも、どう考えたって、これ以上のデータはありません。

ですから、私はそれ以後、毎年1回は、このグラフを学級通信や学校通信に載せて配っていただいて、皆さんに見ていただいたわけでありませぬ。私の得意技「徹底反復」というぐらいですから、こういういいものは目に焼きつくところまで見ていただく。毎年やって、私、山口小学校に14年いましたので、当時の山口小学校の保護者の方々、人生のうちで10回はこのグラフを見られているわけですね。

そして、2000年の「クローズアップ現代」という番組の中で、私たちのことが紹介されることとなりました。当時、百マス計算のことが非常に注目されたのですけれども、生活習慣のこともきちんと入っていたわけですね。ただ、この生活習慣というのは、なかなかメッセージがテレビではしにくいのです。だって、考えてみてください。どうやって、テレビの映像で表現しようかと。難しいでしょう。だって、子どもに朝ごはん食べさせている風景を見せても、ホームドラマじゃないのだし、夜寝ている風景見せても全く意味はありませんし、なかなか難しいのです。

どうしても百マス計算のことばかり話題になって

しまうわけなのですけれども、このことに注目した方々がおられました。それは、地域の栄養士会の方々なのです。そうすると、「ほんまに、山口小学校の朝ごはんって、ええんかいな」みたいな話になって、実際調べられて、変なデータが出てきたらどうしようかなと思って、心配してドキドキ、ドキドキしていたのですよ。

しかし、私は非常に驚きました。10年ぐらい前には、それこそ全体の3分の2がパンとコーヒータいだっただのに、ほとんどの家庭がご飯食になって、しかも一皿・二皿・三皿と、味噌汁以外におかずをつけている家庭が最も多くなっていたわけですね。それは、他の学校と完全なる一線を画するものでした。実は、これが山口小学校の子どもたちのその後の成長というものを支えていったわけでありませぬ。

50人の卒業生を一番最初に出したのですけれども、その中の5人が国公立の医学部に行きましたし、残り5人ほどが大阪大学とか北海道大の農学部だとか行かまして、「山口小学校の奇跡」なんていう言葉を言っていたわけでありませぬ。

しかし、私たちの地域は、そもそも受験競争なんていうようなものをするような地区ではございませぬ。というのは、田舎のことですから、別にそんな都会に出て行ってもらって、賢くなっても帰って来てくれないのだったら、その方が困るぐらいなものですし、受験競争をしようにも、過疎地でありますから、競争する相手も学校もございませぬ。地元の学校というのは1つしかありませんから、それが廃校にならないように一生懸命みんなで努力をしているというのが、実態だったわけでありませぬ。

しかし、その分、先生方は非常に丁寧に子どもたちの勉強を見ていただくということができました。その結果が、特別な受験対策の勉強をしたわけではないのですけれども、先ほど言ったような結果に結びついていったということでありませぬ。

先ごろ全国統一学力テストの結果が公表されましたけれども、皆さん、ご覧になったでしょうか。塾や特別な学校が多いような都市部が上位を占めるかのような予測をいう方がいらっしゃいましたけれども、不思議なぐらいに、田舎の県が多かったですね。特に、驚いたのは、青森から秋田、それから石川、福井とか言って、新潟を除いた日本海側が上位を占めましたよね。やはり、生活習慣をしつけるのに余分な光が少ないと言うのでしょうか、そういう自然なところが非常によかったというのは、非常に大きなポイントではなかったのかなという気がいたします。

また、生活習慣の問題が学力にもものすごく影響するということも、はっきりわかってきたわけであります。とかく日本というのは、競争はいけないとか、あるいはいいとか言いながら、なんやかんや言いながら、順位をものすごく気にするという国民性がありますから、どこの県が1番だ、2番だということをおっしゃるけれども、実はそういうふうなことはわりとどちらでもいい。最も重要なのは、やはり生活習慣こそが重要なんだということだと思っております。

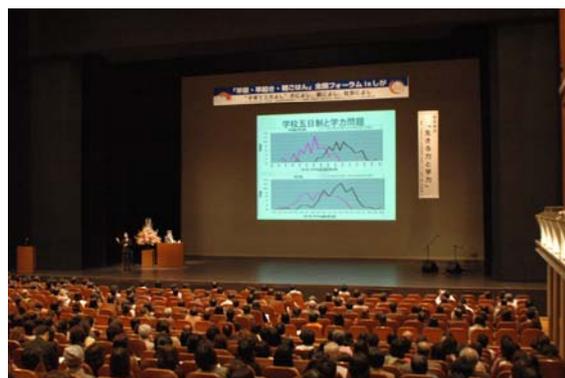
例えば、東京大学にしましても、地方説明会というものをやっているのを、皆さんご存じでしょうか。都市部だけの学生さんたちだけでは、ちょっとうまくいかないんだみたいなことをおっしゃる方もいらっしゃいます。あと、年収400万円以下の家庭の合格者は、来年度からは無条件で東大の授業料は無料だという話、ご存じですか。実はそれぐらいに、何と言うのでしょうか、自然に育った若者たちを求めているというようなことが言われたりするわけであります。

それを私なりに解釈しますに、皆さんは、子どもたちに行き届いた、至れり尽くせりの教育を求められると思うのですけれども、6年間も12年間も至れ

り尽くせりをやっている、至れり尽くせりでないと力を発揮しない若者たちが育ってしまうのではないかということ、私は心配しているわけなのです。

今、教育再生会議というところにも入れていただいているのですけれども、座長の野依先生、ノーベル賞受賞者であります。この方が嘆いておられました。大学院というのは、答えのないことを研究するところだと。ところが、最近、大学院にきた者が、「先生が教えてくれない」と言って怒り出すのだと。「冗談じゃない」ということで怒っておられましたね。その怒りの矛先が、「何でもていねいに教えてしまう塾が悪いんだ。もっと子どもは、野の中で遊ばなければいけないんだ」と言ったとたん、「野依座長、塾をつぶせ」と言ったみたいなことで新聞等で話題になりましたけれども、実は、真意は、塾がいいとか悪いとかというそういう問題ではなくて、やはり、しっかりと、元気に、基礎的・基本的な力を貯えた、そういう地頭の強い子どもたちに育ってほしいという願いがあったわけであります。

その中でも、特に私たちがお願いをしたいのは、やはり朝ごはんなのです。これは山陽小野田市のデータですけれども、これは山陽小野田市のデータに限りません。日本国中どこでやっても、まず間違いのない結果が、このデータです。それは、朝ごはんを「毎日食べる」という状態から、「時々食べない」というふうに少し抜いただけでも、成績はぐっと落ちます。「毎日食べない」ということになってきますと、相当に落ちます。



これを知能指数レベルで見ると、毎日食べないと90ぐらいというようなデータが、山陽小野田市の調査から出てきています。もちろん、サンプル数が少ないですから、朝ごはんを食べなかったら脳の成長がおかしくなるということを言うと、「また陰山先生が、子どもたちと一生懸命やっているお父さん、お母さん方を脅している」と批判されてしまうのですけれども、しかし、十分にこれは心配をしなければいけないというデータではないでしょうか。

ところが、世の中の価値観というのが、多少ずれてきています。私が尾道の小学校で校長をしていました時に、ある小学校の校長先生がPTAの総会で、「朝ごはんをきちんと食べさせて登校させてくださいね」というふうにおっしゃったのですね。ところが、すかさず手が挙がりました。何をおっしゃったかと言うと、「土堂小学校のマネをするのですか」とか言って、何か抗議をされたらしいのです。私はそれを聞いて、ちょっと待てと。朝ご飯を食べさせるっていうのは、土堂小学校が始めたんかいと。変だろろうとか思いながら。続けてこうおっしゃったそうですよ。「朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですか」と。

でも、皆さん、そういうふうに言われる方ってあると思われるでしょう。どう返答されますか。困りますよね。困るというのが、変なのです。と言いますのは、この結果を見れば、朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのか。答えは1つしかありません。簡単です。朝ごはんを食べさせられない家庭は、朝ごはんを食べさせるように努力をする。以上。言い切りですね。もうそれ以外ありません。そうでしょう。

また、考えてみてください。今から20年前、30年前に、「朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですか」と、そんなこと言おうものなら、私は子どもの面倒も見られない、力のない親でござい

ますと、自分で看板背負うようなものではないですか。そうだったですよ。でも、私が教員になったころも、そういう保護者の方はいらっしゃいました。そういう方々はどうされていたか。「なあなあ、陰山先生、それはようわかっておるんや。そやけど、うち、こんなんやねん。どないしたらいいんやろ」、そうしたら、「わかりました、わかりました。どうしても状態が悪いようだったら、もうこちらのほうでパンでも買って来て食べさせますから、とにかく家庭の方でもしっかりと食べさせるように努力してください」と。こういう個別の相談案件だったのですよ。誰が、みんなの前で、堂々と居直るとというのが変なのです。

このことからわかることというのは、何をもって標準とするのかという、価値観の基礎・基本が狂ってきたということです。だから、「早寝・早起き・朝ごはん」の国民運動をしようということになってきたわけなのです。

「遅寝・遅起き・朝飯抜き」というようなことをしている子どもたちが、その後どのような人生を送ると思いますか。その責任を誰がとってくれるのですか。やはり、そばにいる大人たち、とりわけ、これは基本的には家庭の責任にはなるとは思うのですが、少なくとももしっかりそのことを教えてあげなければいけない。朝ごはんを食べさせられない家庭はどうするのですかというような、こういう価値観そのものを認めるということは、私にはできませんでした。そうではないでしょうか。

やはり、きちんと子どもたちのことを真剣に考える人たちがスクラムを組んで、そして子どもたちをきちんと守っていく。それが大事ではないのかなというふうに私は思います。

とりわけ、皆さんにご注意をいただきたいのは、おそらく、このあと話題に出てくるとはと思いますが、テレビなのですね。私は、2時間以上、子どもたち

が夜テレビを見ていると、成績が落ちてくるというのを、ある種現場の感触みたいなもので持っていました。山陽小野田市でデータをとってもらおうと、やっぱりですね。2時間までだとそんなに変わらないのですけれども、2時間を過ぎたところから、ものすごく落ちてくるのですね。これは算数の成績なのですけれども、知能指数で見ると、もっとはっきりします。1時間までと2時間までテレビを見ている子どもたちは、あまり知能指数が変らないのだけれども、それを過ぎたところから、ストーンと落ちてくるのです。

やはり、これは睡眠ということが影響しているのではないのでしょうか。これは単にテレビがどうのこうのだけということだと、1時間と2時間の間で、私はもっと違いが出ると思うのですけれども、2時間以上テレビを見ることによって、やはり睡眠時間が削られるというような生活習慣の狂いにつながってくるから、問題になっているのじゃないかなという、そんな気がいたします。

また、これは心の教育、規範意識の問題とも私は大きく関わってきていると思います。一日2時間、子どもたちにテレビを見せると、 365×2 時間で、年間730時間テレビを見ることになります。しかし、皆さん、今、日本の子どもたちのテレビの視聴時間、国際データによりますと2.7時間です。年間にするると1,000時間を超えます。しかも、これは世界堂々第1位であります。ついでに申し上げますと、家庭学習の時間、世界最低であります。だから、勉強時間は少ないけれども、テレビはものすごく多いと。でも、成績順位というのは中の上。まだ、よくがんばっているのですよ、子どもたちも学校も。

そういう点で、もう少し、テレビ局の方々にも、責任を感じていただければというふうに思うのですね。と言いますのも、今の学校の学習時間、小学校の高学年ですと、実は708時間ぐらいなのです。つ

まり、一日2時間以上テレビを見せると、全学習時間を超えるのです。私は、時々皮肉で言うのですけれども、一日2時間以上テレビを見せるということは、日本テレビ学院小学校通信教育部に通わせているようなものだ。

やはり、ここのところを解明しておかないと、やはり心の教育の問題というのも解決していかないじゃないでしょうか。やはり、子どもたちの学力のためには、まず9時までに寝るとか、テレビの代わりに本を読んでテレビの視聴時間を減らすとかというようなことが、最も重要じゃないかなと思います。それができて、今度、脳というものがきちんと鍛えられるようになるのではないかなと思います。

これは、計算をしている時の2種類の脳です。片一方は簡単な計算、片一方は難しい計算なのですけれども、赤い部分がよく動いているものです。では、簡単な計算はどちらと言うと、あまり動いていないこちらだと普通思うじゃないですか。でも、東北大学の川島先生の研究の結果でわかってきました。実は簡単な計算をやる方が、脳は非常によく動くのです。理由は、簡単な計算の方がテキパキやれますね。 365×235 なんて言えば、「えっ」、「あ」、「うっ」と言わなければいけませんけれども、 $2 + 3$ というのと5と出てきますよね。 $12 - 6 = 6$ と、さっと出てきます。これを高速に繰り返すことによって、私は脳自体がトレーニングされるというふうに思うわけなのです。

そして、もう1つの問題は、身体全体を使うということでもあります。ここでは本の音読を例えにしますけれども、音読というのは、目で見ても頭で判断し、そして口に出します。そして、それを耳で聞きます。じゃあ、それを姿勢を正して、いい声が出るように、お腹に力を入れてということになってくると、身体全体を使った学習になってくるわけですね。実は、これが脳自体をしっかり働かせることにつながって

きているというふうに、私は思うわけであります。

その授業風景の様子を見ていただきましょう。

【授業風景のVTR】

先生 「しっかり声を出しましょう。あ」

生徒たち「あ」 先生 「い」

生徒たち「い」 先生 「う」

生徒たち「う」 先生 「え」

生徒たち「え」 先生 「お」

生徒たち「お」 先生 「さんはい」

先生、生徒たち「あといは違い、いとうは違い、

うとえは違い、えとおは違い」

先生 「お腹に手をあて、さんはい、しみとおれ」

生徒たち「しみとおれ」

先生 「つきぬけ」

生徒たち「つきぬけ」

非常に姿勢とか、口の形に注意をしているのが、
おわかりいただけるとと思います。

【授業風景のVTR】

先生 「立ちなさい。ぼっちゃんをいきますよ。

ぼっちゃん」

生徒たち「ぼっちゃん」

先生 「夏目漱石」 生徒たち「夏目漱石」

子どもたちが、知らず知らず、こういうように、
身体でリズムをとっているのにお気づきいただける
と思います。やはり、身体全体で学習しているので
すね。非常に目が生き活きしています。実は、こう
いう学習が脳にいろいろな刺激を与えて、力強くさ
せているのかなというふうに思います。

これは、ご存じ百マス計算ですね。だいたい大人
の人でも、2分切れればちょうどいいぐらいだと思う
のですけれども。さて、この子たちは何分でやるで
しょうか。

【授業風景のVTR】

生徒「はい」 先生「1分49秒」

生徒「はい」 先生「1分51秒」

ちょっと小さい音で聞き取りにくかったかもしれ
ませんけれども、1分49秒とか、1分51秒とか
とか言っていますね。実は、大人とそれほど変わら
ないスピードで、この子たちは百マス計算をやっ
てしまいます。

では、夏目漱石を暗唱し、大人と同じ速さで百マ
ス計算をするこの子たちは、何年生でしょうか。何
年生だと思われます。これは1年生です。1年生で
も十分できるのです。毎日、同じことを繰り返して
いるわけですから、どのような高度なことでも、一
昨日よりも昨日、昨日よりも今日というふうに、ど
んどんよくなってきますから、子どもたちは、毎日
達成感を持つことにできるわけですね。そして、記
録が伸びていきますから、子どもたちは自信を持つ
ことができます。

ですから、ワンポイントアドバイスさせていただ
きます。百マス計算の数字の並びというのは変えな
いください。一昨日も昨日も今日も、まったく同
じプリントをすることによって、基本的にタイムが
上がっていきますね。そのことによって、子どもは、



毎日よくなっていくという達成感を持ち、しかも毎日誉めてもらうことによって、自信を持つのです。実はこのことが、脳の働きをいっそう加速化し高めていくということがわかってきているそうです。

そして、最後に、これができるようになってくると、子どもはとんでもない錯覚をしてくれます。どういう錯覚か、やればできるということですね。多少、困難なものであったとしても、むしろ、子どもたちはそれに挑戦するようになります。皆さん、小学校3年生の子どもに「1+1はいくらか」と聞いて、「2」と答えとしますね。「よくできたね」と言ったら、子どもは喜ぶと思いますか。喜びませんよね。「バカにするのか」と言いますよね。しかし、「これ中学校の問題だけれども、やって見る？」とかと言って、実際解けたらどう思いますか。当然、こちらは「すごいね」と言ってしまいますから、子どもは「どうだ」と思うじゃないですか。実は、子どもたちにとって、困難なことに挑戦をするというのは、自分の力を高めていくものとして、むしろ子どもたちは好むものなのです。

最後に、私が山口小学校にいました時の体育の授業風景を見ていただいて、終わりにしたいと思います。もう恐ろしいほどに挑戦するようになった子どもたちが、いったいどのようなことをするのか。ちょっと見てください。

【授業風景（体育の鉄棒）のVTR】

これは小学校2年生、地球周りという技ですね。自分の腕だけで身体を支えて逆さになりますから、2年生にすると随分こわいのです。しかし、それを克服するのは。そこから自信がつくのです。さらに、上級生がお手本を示すことによって、子どもたちは憧れの気持ちを強く持つようになります。そうすると、どういうことになってくるか。

こういうふうなことをするようになるのです。

このように、全力を尽くして、こういうことがで

きるようになります。よく、どのように指導されたのですかという質問を受けますけれども、こんなもの指導するわけじゃないじゃないですか。怖くて。「お願いだからやめて」と言うのですよね。骨を折ってもらうと困るから。しかし、もはや自分の可能性に気がついた子どもは、もう止められません。先生の目を盗んで練習するのです。友だちといろいろ教え合いながら。実は、そういうふうに子どもはひとたび自信を持ってきますと、爆発的な成長力を発揮します。実は、これを引き出すことが、教育にとって私は最も重要な課題ではないかというふうに考えてきました。

とにかく、必要なものは「元気」ではないでしょうか。すごくいい大学と言われるところを出たからと言って、人間幸せだとか、うまくいくとかというものは限りませんけれども、逆にうまくいっているとか成功しているとか、がんばっているなという人は、ほぼ間違いなく元気ですよ。

私は、この「元気」というものが子どもたちにしっかりと根づいていくことが、最も今望まれているのではないかと。そのための最も基礎的・基本的なものが、「早寝・早起き・朝ごはん」ではないかというふうに考え、実践をしてきました。

この運動がしっかりと定着し、この滋賀県でもすばらしい子どもたちが育っていくことを、私もお協力させていただきながら、すばらしい子どもたちの成長を楽しみにしたいと思います。ありがとうございました。

