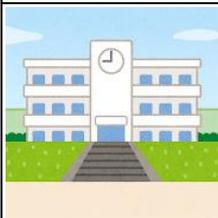




Komatsu 高校 学校通信

令和6年

9月



なぜ、朝に読書をするの？

研修図書課長 八塚 康次



「読書は自分を見つめ自分と対話する効用があるが、そのような自分との対話の積み重ねが人間の幅を広げていく。授業や教科書では教えられない知識や感性、そして人間性を磨くために読書は重要である。」という考えのもと、学校生活に読書活動を根付かせようと1988年に千葉県の高등학교で朝読書が始まりました。その後、朝読書の取り組みは、全国の小学校、中学校、高등학교に広がり、朝の読書推進協議会の調べによると、愛媛県の朝読書の実施割合は小学校、中学校ともに81%、高등학교では78%となっています。これほどの実施割合を鑑みると、朝読書が教育活動に良い効果をもたらしていると考えられます。

本校では、毎朝8時40分から朝読書をしています。なぜ、朝に読書をするの？と思うかもしれませんが、私たちの体内環境を調節する仕組みの1つに自律神経系があります。自律神経系には、交感神経と副交感神経があり、これら両方の働きによって体内の環境が調節されています。私たちは、朝太陽の光を浴びることにより、交感神経が優位に働きます。交感神経の働きは、脳や体が休息していた状態から活動的な状態にすることで、情報伝達や記憶に関わる脳の神経細胞の働きを活発にしてくれます。そのため、特に朝の時間帯は、学習や仕事に集中するのに適した時間なのです。

朝読書の4原則は、「みんなでやる」「毎日やる」「好きな本でよい」「ただ読むだけ」です。皆さんが朝読書に集中できるように、担任の先生や副担任の先生



も皆さんと一緒に、毎朝8時40分からホームルーム教室で朝読書をしています。学年主任の先生も、各学年のクラスの様子を見守ってくれています。朝読書ができる環境が整った後は、読書に没頭しましょう。毎日、朝読書を実施したとすると、1週間で30分程度、1か月で2時間読書をすることができます。長続きさせるためにも、興味のある本を用意しましょう。そして、安心して下さい。定期的に感想文を提出するなどの課題もありません。自分のペースで読むことができます。一方、夜の読書も別の効果が期待されています。心や体を休ませるときには、副交感神経が優位に働くといわれています。就寝前に落ち着いて読書することで、睡眠の質を高める効果が期待できます。そして、良質な睡眠は、勉強した内容を整理したり記憶したりすることに適しています。

生徒の皆さんは、全国的に広まったこの朝読書の時間をどのように過ごしていますか。朝読書で読む力が身に付くと、話す力・聞く力・書く力も身に付きます。これらの基礎学力をもとに、思考力や判断力を養いましょう。ぜひ、読み終えることのできるような本を見つけて、前向きに取り組んでみてはいかがでしょうか。

参考文献

- ・TOHAN 朝の読書
- ・うちどく.com 家読推進プロジェクト公式ホームページ



9月の行事予定

日	曜	行 事
1	日	
2	月	特別時間割 第2回係別打ち合わせ会
3	火	体育大会予行 全校練習
4	水	体育大会準備 (雨天：水曜の授業)
5	木	体育大会 (雨天：金曜の授業)
6	金	語の日 体育大会予備日 就職直前面接指導①
7	土	
8	日	
9	月	面接週間 (9/9～9/13) 45分授業 就職直前面接指導② 進研マーク模試 (3年) 校納金引落
10	火	
11	水	就職直前面接指導③ 進研マーク模試 (3年)
12	木	全校集会 校長講話 (開校記念日)
13	金	校内漢字テスト⑤ 進研マーク模試 (3年)
14	土	進研マーク模試 (3年)
15	日	
16	月	敬老の日 就職試験開始
17	火	
18	水	各種委員会
19	木	
20	金	生徒総会 (役員選出)
21	土	地域の魅力発信 学校公開日⑥ (9:00～12:00)
22	日	秋分の日 第71回情報処理検定試験 (304教室、情報処理室)
23	月	振替休日
24	火	↑クリーンキャンペーン (～9/30)
25	水	
26	木	校内漢字テスト⑥ 探究課題チャレンジ発表会 (普通科1～3年⑦限：体育館椅子有)
27	金	全校集会 (生徒会任命式) 第2回実用英語技能検定 月曜の授業
28	土	防災士養成講座①
29	日	防災士養成講座②
30	月	中間考査発表

今月の名言 努力もせずに何かができるようになる人のことを「天才」というなら、僕はそうじゃない。努力した結果、何かができるようになる人のことを「天才」というなら僕はそうだと思う。人が僕のことを、努力もせずに打てるんだと思うなら、それは間違いです。

イチロー