勉強ぶれいく

令和２年１１月２日作成

ふくろうの森　インフォメーション

FUKUROUNOMORI

「おかあさんやすめ」と「まごはやさしい」

１１月になりました。お蕎麦が楽しみな季節です。美味しいお蕎麦を沢山食べたい。山梨の「翁」さんに行ってみたいと思うこの頃です。

やる気の出る食事

16 年前、「やる気のスイッチ」というレポートを書いたことがあります。中学生の勉強基本マニュアルという資料の一部でしたが、少し経つとよく似た名称を使った FC 塾のテレビ宣伝が始まったため「やる気のメカニズム」に名称変更。しかしまたしばらくして同名のテレビ番組が放送されたので「やる気のドラゴン」に再び変更するという経緯のあるレポートです。（これならもう似たようなものは出てこないだろうと思ったのですが・・・）そのレポートの中にやる気の出る食事として「オカアサンヤスメ」と「マゴハヤサシイ」を紹介した記事がありました。お母さん方には良く知られていることですね。一応その全文を掲載します。

↓

〇やる気のでる食事

ここでは、頭によくない食事・頭によい食事という意味で進めます。ははじめます。

≪だめなもの≫

☆「オカアサンヤスメ」

「オカアサンヤスメ」とは栄養学的に最悪のメニューですが、子供たちが最も好む近代食でもあります。

「オ」「オムライス」

「カ」「カレーライス」

「ア」該当なし

「サン」「サンドイッチ」

「ヤ」「焼きそば」

「ス」「スパゲッティ」

「メ」「目玉焼き」

☆「ハハキトク」

さらに別の標語に「ハハキトク」があります。

「ハ」「ハンバーガー」

「ハ」「ハムエッグ」

「キ」「餃子」

「ト」「トースト」

「ク」「クリームスープ」

これらの食事はコンビニで簡単に手に入り、「チン」だけですむ簡単なものです。まさにこれらは、お母さんが疲れて休んでいるときや病気になったときの非常食です。これが常用食になっているのが大問題なのです。

≪良いもの≫

☆「マゴワヤサシイ」

これは子供の成長だけでなく大人も成人病を予防し、元気な脳を保つための秘訣でもあります。

「マ」・・豆類です。味噌・納豆・豆腐などは最高の栄養食品です。豆腐には突然死を防ぐマグネシウムがたくさん入っています。

「ゴ」・・ゴマなどの種子類です。成人病の元にな

る活性酸素の働きを抑えてくれるビタミンEが豊富です。

「ワ」・・ワカメなどの海草類です。新陳代謝を促進する甲状腺ホルモンの原料となるヨードが多くあります。甲状腺ホルモンが不足すると疲れやすくなります。

「ヤ」・・野菜です。ビタミン･ミネラルの宝庫です。特に旬の野菜は栄養価が満点で、値段も安いときていますので一石二鳥です。

「サ」・・魚です。人体内でつくれないアミノ酸を含んでいます。頭が賢くなると騒がれたドコサヘキサエン酸(DHA)も豊富です。

「シ」・・椎茸などのキノコ類です。キノコには免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑える成分が含まれています。

「イ」・・イモ類です。食物繊維やビタミン C がたくさん含まれています。

↑

これは誰が提案された食事方法なのだろうと Google で検索してみましたら杏林予防医学研究所の山田豊文先生ということでした。

勉強合宿で伸びる生徒

ふくろうの森では、勉強合宿をやっています。北海道から沖縄まで全国から、それぞれの勉強の悩みを持って中学生がやってきます。朝から夜までの長時間学習を 5 日間から長いときは 20 日間くらいやっていきます。そんな中で「ガッチリ伸びる生徒」はひとつの特徴があります。それは「なんでもよく食べる」です。反対に「伸び悩む生徒」によくある特徴は「好き嫌いが多く少食」です。勉強合宿という環境の特徴によるものも影響していると思いますが「勉強と食事」は大きな関連があるとしか思えないのです。それを友人の児童発達支援塾をやっている先生に話したところ 1 冊の本を紹介していただけました。

------子どもの「言っても直らない」は副腎疲労が原因だった。-----

という本です。

グルテン（小麦）とカゼイン（乳製品）

これによるとグルテン（小麦）とカゼイン（乳製品）が子供に「落ちつきのなさ」をもたらすとのこと。他にもグルタミン酸があげられ人工的に作られたうま味調味料（化学調味料）も過剰にとると脳が興奮状態になって「落ちつきのなさ」をもたらす。フムフムと読んでいくうちに「ほかの人はどんなことを言っているだろう」と思います。

そして次に手にした本は

------子どもが天才になる食事------

この本の著者は、中学受験塾の先生ですが、塾より食事という内容があり、「そうかも」と素直に思いました。お医者さんが書いた本ではないのですが、監修にはお医者さんが携わっています。

そして次に

------子どもの脳は食べ物で変わる------

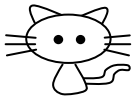
------成功する子は食べ物が 9 割------

------子どもの「困った」は食事でよくなる------

まだまだ続きます。一度気になるとしつこく調べ始める性格。図書館にあるもの Amazon にあるものどんどん見にいきます。「小麦」と「乳製品」出てくる出てくる。では反対意見はないのか、本当

にグルテン（小麦）はダメなのか、だってパンを食べたからって・・・。小麦自体には問題ないのではということで再び Google で検索。すると、加工法の問題である、石臼びきの小麦粉、挽き立ての全粒粉を使えば問題ないという説が・・・。うーーん。簡単ではないようです。

ちなみに冒頭にお話した「やる気のドラゴン」というレポート、勉強のやる気について、色々な角度から書いたものですが、まとまりがよろしくなく「意味不明、怒りさえ覚える」という感想まである始末でしたので配布は終了ということにしています。



集団学習と個別学習と AI 学習

このあいだ初めてお会いした人に「小さな学習塾をやっています」と言ったら「進学塾ですか補習塾ですか」と聞かれました。どうもその方は「集団学習をする塾」＝「進学塾」と思っておられたようです。いまだにそういう考えがあるのだなあと思いました。それで高校生の勉強でのことですが、知り合いの予備校先生が調べたことをお話しました。それは「集団学習」「個別学習」「AI 学習」どれが一番伸びるか。答えだけいいます。その先生の調査結果は「AI 学習」です。ただし「AI 学習」は自習ですので自習する能力がない生徒には向かない。遊んじゃうんですね。それで、高校生にとって一番役に立たない学習はということで、それは「集団学習で行う授業の部分」だそうです。確かに最近の高校生塾は「教えない塾」が大流行です。「教えない、自習だけ」これが最近の進学塾の姿。驚いていただきました。

サボテン

AI 学習始めます

ふくろうの森では、中学生のスマホ所持を禁止しています。この地域の子供たちにとってスマホ個人持ちが良質な学習環境形成を阻害するからそうしています。けっしてスマホデバイスを否定しているわけではありません。実際、個人的には、スマホで使えるソフトやアプリを制作したりしているわけですから。そこで最近少しずつ実用化してきた、スマホやタブレットを使って学ぶ AI 学習を導入することにしました。詳しくは別案内でご連絡いたします。是非、ご利用ください。

作成　ふくろうの森　石嶌之広