

1

<ワンポイントコーチング>

NO.1 「姿勢正しく・目線を水平に」

当日本学力検定協会では、毎回問題配信時に、ワンポイントアドバイスをしていきます。そろばん、算数学習を最大限効果的にするためのコーチングです。

人間には、「無くて七癖」と言われるように、誰しも癖とされる悪い習慣があります。毎朝の歯磨きにしても、子供の頃からの癖に縛られています。単に、磨いただけでは、虫歯予防にはなりません。ブラシを45度の角度で、歯に当てるのが、正しい歯磨きとされています。何事も幼児期から良い習慣を身に付けることが、非常に大切です。

さて、良い習慣とは何か？

この問いに対し、脳神経外科医の林成之博士が答えています。

2

「姿勢を正しく、視線を水平にすること」が、最も大事な習慣として、幼児期に身に付けるべきだと指導されています。

もし、視線が水平でなければ、目からの情報が歪んで脳へ伝達されます。その場合、脳は毎回修正に追われて、情報処理時間が大幅に遅れてしまいます。長期的には、相当な開きとなってしまいます。

正しい姿勢では「空間認知脳」が育ち、空間での位置、距離や形、色、スピードなどをイメージする能力が高まります。スポーツ能力に大きく関わり、勉強では特に理数系の理解に基礎になります。

歩く時にも、正しい姿勢が重要です。視線を水平に保って歩くには、注意が必要です。右利きは、右腰の位置が左より後ろがちになります。左利きは、その逆。重心が腰にくるように注意して歩く習慣を身に付けるようにすると良い結果につながります。

一流とされる人には、姿勢が悪い人はほとんどいません。イチロー選手が2009年WBCの際、スランプに陥った時は、やはり姿勢の悪さが原因でした。

3

我が子が、学習成績やスポーツなどの不振状況になった場合、姿勢のチェックが先決です。目線が水平なことを確かめるには、次のような方法を試してください。

<平らな場所で、足を揃えて立ち、目を閉じてジャンプする>

同じ場所に着地できない場合、身体の軸がブレていることとなります。同じ場所に着地できるようになるまで、何度もチャレンジしてください。身体のブレが矯正されます。

記念となる第1回目の算数指導ですが、成果が出るまで辛抱強く

「姿勢を正して」お互い頑張ってください。 塩野時雄

(参考図書)

「脳に悪い7つの習慣」 林 成之 著

「別冊宝島1717号」 宝島社

