３０・１１. 26　志青塾通信　NO. 293

ゴンだより

今日も空が青いぜ〜
100

最近読んでいる本

（本の読み方で学力は決まる　川島隆太）より：その２

前回は読書のし過ぎ（一日２時間以上）は学力向上を妨げてしまう・・・のお話でした。

今回は本の内容とそれを記憶させる睡眠について「ハッピーエンドの物語を読むとポジティブ思考が身に着く」そうです。でも最初から最後までずっとハッピーではいけません。最初はどうなるかハラハラドキドキ。主人公になりきって場面を鮮明に想像しながら読み進める…そして必ずハッピーエンドをむかえる。これは学校でも会社でも、困難な場面にであったとしてもいつかきりぬけてハッピーエンドにできる自分を無意識のうちに想起できる力につながるようです。

もう一つは睡眠です。このお便りでも何回か紹介してきましたが、読んだこと、学習したことを記憶させるために睡眠が重要な役割を担っています。浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）を繰り返します。そして９０分ごとに訪れるレム睡眠のときに、脳は一日の記憶を整理して定着させます。９時間寝る人は６回、６時間寝る人は４回のレム睡眠の違いがあります。　多い方がいいですよね。寝る子は育つ！

それでも２４時間の全てを寝ているわけにはいききません。調査結果からは　小学生は８～９時間。中学生では７時間～８時間くらいが最適のようです。高校生や大人の記述はありませんでしたが６時間～７時間くらいでしょうか。　４時間や５時間では成績が低いことははっきりしているようです。

……

☆頭の体操　このあと　30 秒で　5こ　いえるかな。　スピードで　れんそう　連想

すもう　→　みたけうみ　→　でかい　→　かいじゅう　→　　→　　→　　→　　→　　→

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

3日四谷大塚全国テスト

授業日　休日ご確認ください

☆かけっこ教室　次回は

11 月は２５日　を予定しています

3			4
	2		
2			3

☆　全国小学生統一テスト　１１月３日（土）成績表届きました　　長野県内でベスト２０　　５人

☆　信大附属中　受験のお友だち　全員合格のお知らせ　　おめでとうございます。