

背筋は伸びているか？

気温も上がってきました。集中力も奪われます。そんな状況の中でも、ピンと背筋を伸ばして、話を聞いている人がいます。とても感心します。背筋が伸びていないと集中力も続かないものです。

さて、あなたの授業中の姿勢はどうですか。気力がなえてしまったり、下敷きであおいでいたり、ヒジをついていたりしていませんか。また、先生の言われることを聞き取ろう、分かろうとしていますか。「暑い」「きつい」は皆同じ。自分との戦いです。授業は理解しようと思って聞かないと、難しいものです。全身全霊で聞いているか。自分の聞く姿勢をもう一度厳しくチェックしてみましょう。

- 背筋をピンと伸ばしていますか
- 先生の方へ体を向けて、話を聞いていますか
- 先生の顔を見て、話を聞いていますか
- 手を止めて、話を聞いていますか
- 「後で誰かに聞けばいいや」と思っていますか
- 「どうせテストにはでらんど」と思っていますか
- 「そんなの知っとるし」と思っていますか



たとえ、知っていることでも確認のつもりでしっかりと聞いている人は強いものです。何度も聞いたことがあることも、「それほど大切なんだ」という意識をもって聞くことが自分のためになるのです。

家庭学習も、きちんとした姿勢で行っていますか。姿勢が崩れていては、集中力も続かず、ミスも増えるものです。姿勢が悪くては、背も伸びません。ご家庭でもご指導をお願いいたします。

クラスみんなで話を集中して聞く雰囲気をつくることも大切です。みなさんのクラスは先生が話をされるときにはシーンとなりますか。活動的であるときと集中すべきときのメリハリはついていきますか。クラスみんなで協力して、話を聞きもらさない雰囲気をつくっていきましょう。

正しい姿勢が集中を生むのです

