



「大寒（だいかん）」
（1月20日～2月3日）

大盗五右衛門

長瀬喜伴 主演
45分

五所正光

指压音頭

五所正光

一、ハアー指圧音頭を読み上げます

元々ハズレな銀行こそ、
ドントドント。ドンガラガツタドンドン。

そこ押しやツボだよ　　イイ気分

押せば病も吹き飛んで
明日も笑顔が待っている

ほんとに指圧はイイ気分
そこ押しゃツボだよ イイ気分

三、ハアー指圧学校へ来てみてごらん

指圧一代人のため
ドントドント ドンガラガッタドンドン

そこ押しやツボだよ　　イイ気分

病癒して喜こばれ
日本狭しと世界まで

西に東にイイ気分
そこ押しやツボだよ イイ気分



子供の健やかな成長のために「早寝早起朝ごはん」 —— 朝食の有無が学力に大きく影響します ——

■朝ごはんの重要性 — 特に子供の発育に注目して —

朝ごはんは食べていますでしょうか？
こんな記事を書きつつも、私も実は朝ごはんを食べたり食べなかったりです。結婚する前は、ほとんど朝食は食わず、むしろ朝ごはんは不要であると考えていました。摂取カロリーの問題や、胃腸にとって空腹である時間を作った方がいい、もしくは朝は胃がもたれていて食べられない。面倒くさいなど。様々な理由で朝食を取らない方も多いかと思えます。大人の場合は、個人の考えで朝食を摂る、摂らないの選択は自由であるべきであると思いますが、子供にとって朝食はとても重要であるという調査結果をご紹介します。

「食べない」と進むにつれて、点数が低くなっています。これは栄養学的な朝食の効果だけではなく、家庭の経済状況や教育環境など様々な要因が影響していることが考えられますが、とにかく朝食を毎日食べる子は、学力・体力ともに成績が良いという結果が示されています。

■子供の健やかな成長のために、私たち大人ができること

ひとりひとりの子供たちがもつ可能性を最大限に引き出せるために、私たちができることは、環境を整えてあげることであると思います。今回は「朝食」にターゲットをあててお話していますが、この調査結果では、その他にも就寝時間や起床時間が規則正しいほど体力・学力が高い傾向が示されている他、家の中で学校での出来事について話をしている子供ほど学力が高いことも示されています。

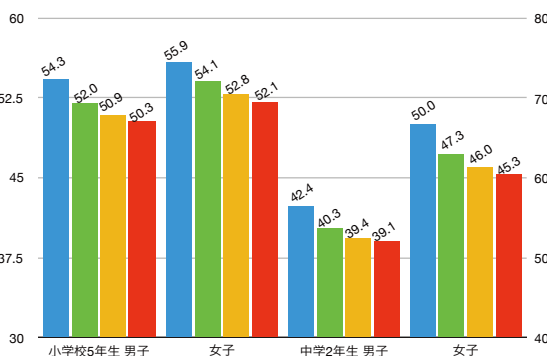
■朝食を毎日食べる子は学力・体力ともに成績が良い

下段に朝食の摂取と学力・体力の関係についての調査結果について載せています。どちらの国の調査なので、信頼のけるデータであると思います。

学力・体力ともに朝食を「毎日食べる」「食べない日もある」「食べない日が多い」「食べない日が多い」

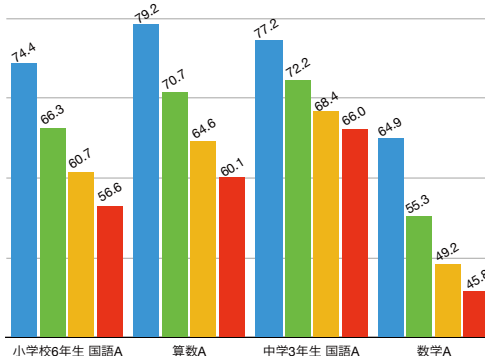
以上の結果より「早寝早起朝ごはん」と「家庭での毎日の会話」が大切であることは間違いないさそうです。当たり前のことなのですが、その当たり前をいかに実践できるか。それが私たちがしてあげられる贈り物であると思います。

■朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係



朝食の摂取状況と新体力テストの体力合計点との関係
スポーツ庁「平成 28 年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

■朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係
文部科学省「平成 28 年度全国学力・学習状況調査」

■デジタルと離れた自然との触れあい
もう一つ、私が子供の健やかな成長にとって大切にしたいもの。それは自然との触れ合いです。私自身デジタル機器は大好きですが、それ以上に自然が大好きです。子供には、自然の美しさを感じられ、それを愛するところを育んでほしいと考えています。

朝の心地よい光。風、音。西の空に沈む太陽。そして夜空と月。そんな身の回りの当たり前を美しいと感じられるところを大切にしたいと思っています。



編集後記

先日、息子と久々にあいかわ公園に遊びに行きました。私は緑豊かなあいかわ公園が大好きです。春になって、温かくなったらまた陣馬山も昇りにいこうと思います。仕事で忙しくて、時間もとれないこともあります。そんな中、家族を大切に、美しい自然を楽しむ。きつとそんな時間が、仕事にもまた活きてくる。そう思っています。
(黒澤一弘)

つむぐ指圧治療室

検索