

身体も頭も日常が大事!?

筋トレで気づいたこと

私は、5~6年前頃から、肩こりや腰痛に悩まされ、ひどい時には、じっと座つてできなくなってしまいました。

そこで、身体のためにいろんなことを始めたのですが、その一つに、筋力トレーニングがあります。

といっても、「ジムで鍛える」という感じではなく、音楽に乗って、12のマシンを使っての筋力トレーニングとステップボードでの有酸素運動をくり返す、女性だけの30分健康体操教室です（ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。「カーブス」です）。

2008年の12月から行き始めたので、3年半以上続けているわけですが、それで気がついたことがあります。

週に3回ぐらい行くのですが、毎月計る体重や体脂肪率などが、順調に減るのではなく、減ったり増えたりするのです。

で、どういう時に減って、どういう時に増えるのか、毎月の計測データを振り返ってみると、私の場合、夏と冬に増える傾向があることがわかりました。

春と秋は、一駅分歩いて「カーブス」に行きます。片道25分ぐらいです。「カーブス」に行く時だけでなく、春と秋は、普段から意識してできるだけ歩くようにしています。家事で身体を動かすのも快適です。

それに比べ、夏と冬は、「暑い」「寒い」という理由で車で行くことが多いのです。歩く量が少ないだけでなく、身体あまり動かしたくなくなります。

つまり、普段の歩く距離や運動量が、春・秋と夏・冬とでは大幅に違うのです。

どうも、春と秋は日常的にこまめに身体を動かしていて、その小さな積み重ねが、

「カーブス」での筋力トレーニングの効果をアップさせているように思います。

ちなみに、多少の増減はありますが、最近「やせた?」と言われることが多く、肩こりや腰痛も楽になりました。そのおかげで、今こうやって通信を書くことができるようになりました。

勉強も同じ!?

実は、「カーブス」に通い始めてから、「カーブスで運動しているから大丈夫」と油断していた時がありました。

「カーブス」以外で歩いたり、普段の食事に気を遣ったりしなかったのです。

すると、てきめんに数値に出ます（当然体重・体脂肪率アップ）。

「カーブスで運動していればいい」ではなく、「日常生活でのこまめな運動がカーブスの効果を上げる」と考えることが大事だとわかりました。

「それならわざわざカーブスに行かなくても、自分で運動すればいい」とも言えるのですが、これがなかなか自分ひとりではできないものなんですね。続かなかったり、だんだんいいかけんになったりするのです。

だから、定期的に行く場所があってそこで必ずやるということ、また、見守ったりアドバイスしたりしてくれる人がいるということは、何かをやり続ける時には大事になってくるように思います。

そこでハタと気づきました。「これって勉強も同じだ！」

「塾に行けば勉強ができるようになる」「塾に行きさえすれば成績を上げてもらえる」、そういうふうに考えていると、思うほど学力はつかないのではないかと。

大事なのは、やはり「日常の積み重ね」です。

「スペースわん」も「塾」ですが、先月号にも書いたように、「自分で勉強する力をつける」ことを大事にしています。

もし、他の塾に子どもさんが通っている親御さんがこの通信をお読みなのであれば、「日常の積み重ね」つまり「自分でやる勉強」がどれだけできているか、という問題です。

私がカーブスに行っているだけで「運動しているから大丈夫」と油断していたように、「塾に行っているから大丈夫」「塾で勉強していればいい」になっていないかと振り返る必要があるかと思います。

今や、インターネットの受験応援サイトの動画で受験勉強できる時代です。でも、そもそもそれを使って自分で勉強する力がないと、せっかくそういうシステムがあつても使えません。

もちろん、予備校などに通っても、そこを活かせるかどうかは、その子の「日常」にかかるくるのです。

でもそれは、やはり私の運動同様、なかなか自分一人ではできません。日常の勉強ができるように「寄り添う」存在が、「自分で勉強する力」がつくまでは特に必要になります。だから、「スペースわん」が存在するとも言えるのです。

「寄り添う」ということ

この「寄り添う」ということについて、以前の通信から紹介します。

5才で入会し、中学3年まで「スペースわん」で学んだ生徒さんのお母さんにインタビューしたものです。

「大変」「しんどい」と言ったら、聞いてくれる人がいる。

「イヤやねん」と言ったら、

「それなら、こうしてみる?」と具体的にやれる方法を言ってくれる人がいる。

だから、投げ出さないで済む。

寄り添ってくれる人がいるから、

「一人じゃない」と思える。

だから続けられる。

5才の時から小5の今までずっと

「らくだ」のプリントをやってきた子どもを見ていると、そう思います。

子どもは、他のことでも、「投げ出す」ということがあまりありません。

習い事などで行きたくなくなつても、しばらくお休みしたら、

また行き始めています。

すると、お休みする前は最後までいられなくて途中で帰ってきたりしていたのが、そういうことがなくなつて、最後までやって帰ってきます。

プリントも、やるのがイヤになつても、「できない」状態が続いても、「やめる」とは言わないのです。

1枚のプリントを分けてやつたりしながら、少しずつでもやり続けていくと、いずれ1枚全部やれてクリアするということをわかっているようです。子どもだけでなく大人も、何かを自分でしようと思った時、寄り添ってくれる存在は大事ですね。

(「スペースわん通信」第119号より)

日常の運動や勉強は、「いかに続けることができるか」が重要になってきます。

では、「続けるためにどう寄り添えばいいのか」、そのポイントについても、「カーブス」と「スペースわん」に共通点がありました。そのあたりについて、次号以降に書いていきたいと思います。

ある日(ONE DAY)のスペースわん

B君：これ読める？「蟋蟀」（自分で書く）
 永田：こおろぎ？
 B君：じゃあ、これは？「紅娘」
 永田：えーっと、何やったっけ？
 B君：てんとうむし。
 永田：ああ、そういうればクイズで見たなあ。
 B君：じゃあ、「椿象」
 永田：ええっ？ 何それ？
 B君：かめむし。
 永田：へえ～。知らんかったわ。
 よう知ってるなあ。
 書けるのがまたすごいなあ。

中学生のB君は、小学校3年の頃から「スペースわん」に来て います。生き物が好きで、昆虫や魚の難しい漢字をよく知っています。

小学生の頃だったと思いますが、「『公魚』って何て読むか知ってる？」と聞かれ、私が答えられなかつた記憶があります。「わかさぎ」なんですね。

左記以外の難しい漢字もいくつか書いてくれました。読めるのもすごいけど、こんな字を書けるのがすごい！！

らくに教わるで学ぶ塾 スペースわん / お子様から大人まで 年齢不問

学習日	月・火・木（祝日休） PM 2:00 - 9:00 週1~3回（原則は週1回）	指導者と相談して 都合のよい日時を 決めます
科目	算数・数学・国語・英語 (原則として最初は算数から)	
入会金	1家族 ¥15.000- (税込) 〔セルフランゲィングどの子にも学力がつく〕 (平井雷太著)を入会時に進呈	
月会費	週何回来ても 何科目学んでも ¥10.000- (税込) 〔スペースわん通信講読料含〕	
通信指導あり 隨時入会可 見学・体験学習可 事前に お問い合わせ 下さい		

TEL & FAX 0721-54-3301 指導者 永田 仁美