

まなびの広場
稲進会
教室通信

彩色いろいろ

「ダイエット法」

ダイエットと言えば？真っ先に思いつくのは『ライザップ』！（私だけ？）柏にもいつの間にか出店されていたんですね。先日、ある情報番組の中で、お笑い芸人がライザップに通い2ヶ月間のダイエットに挑戦する様子が取り上げられていました。トレーニングと食事制限でダイエットを進めていきます。トレーニングの指導を受けてみたいと思えたものの、自分にはあの食事制限はむりだなあと。糖質を制限していくのですが、糖質を含まない食べ物は、味気ないものばかり…。そこで、糖質を制限しない方法でのダイエットを検索してみると、結構あるではないですか。糖質制限は『絶対してはいけない！』と謳っているものもありました。こうなると、何が正しいのやらわかりません。

同じようなことは、考えてみるといろいろな場面でもあるものです。例えば、ノートのとり方。以前東大生のノートのとり方なんて言うのも話題になりました。きれいに色を使い分けノートにまとめていくことを薦める人もいれば、ノートにまとめることなんて勉強とは言わないという人もいます。

ダイエットにしても、ノートのとり方にしても、何が正しいのかは、基本となる部分を除けば、結局人それぞれ違うのだと思います。

基本とは。暴饮暴食を重ね、まったく身体を動かさない、こんな人がダイエットできるはずがありません。勉強も、鉛筆を握ることなく、テレビとマンガ見放題、ゲーム漬けの人が現状を改善できるはずがありません。

基本をしっかりと意識した中で、自分にあつた方法を模索するべきです。糖質制限によるダイエットのマイナス面の一つは、後の大きなリバウンドにつながる可能性が高いことだそうです。ご飯大好き！お菓子大好き！（奥松です）の人にとっては、ある期間我慢出来たとしても、継続することは困難な気がします。ノートのとり方にしても、結果が上手く出ている科目はそれまでの方法を変える必要はないでしょう。逆に、結果の出ていない科目は変えてみるべきです。今までノートなんて意識していなかった苦手科目、試験前に範囲すべてをきれいにまとめなおす。この作業が結果の改善につながるかもしれません。あるいは、ノートをきちんと作っていたが、結果が出ていなかった場合、ノートなんて意識せず、ひたすら問題演習をこなすことが良い結果につながるかもしれません。ここで大事なのが、「かもしれない」ということです。自分に合う方法がすぐに最短距離で見つかるとは限らないということです。



「do something different」(少し違ったことをしてみる)

何か、物事が上手くいかない場合、この言葉が解決への道につながっていきます。これまでと少し違う目線を持つてみる、これまでと少し違う行動をしてみる、これまでと違う人の意見を聞いてみる。で、また do something different 。

最短ではないかもしれませんが、その人にとっての最良に出会うために欠かせない考え方であると思います。

教室の風景

記憶にとどめる

最近私のクラスの子供達が「先生悩まない？ あれば相談にのってあげるよ。」と言うので、自分の子供のことなど困っていることを相談すると、かなり真剣に答えてくれます。

ところが、この前一人の子に「先生、僕も悩みがあるので聞いてくれますか？」と言われました。その子の悩みは、教室に入ったばかりの頃は、その日のレッスン内容や教えてもらったことを日記に書いていたのだけれど、最近書いていないので書いた方がいいかどうかというものでした。インストラクターはその日のレッスン内容を記録しますが、レッスンを受けている子がやっているとは、とても驚きました。もちろん、書いた方がいいと言いました。

レゴ教室は体験して学ぶところなので、どちらかと言うと体に記憶させるレッスンですが、記録することにより、より早く知識を定着できたり、忘れてしまった記憶を呼び戻すこともできるのではないかと思います。

私もその子に習って、さらに！ちゃんとレッスンについて記録しておこうと思いました(私の場合は、年による記憶力低下対策も兼ねていますが)。



インストラクター 宇賀神薫美

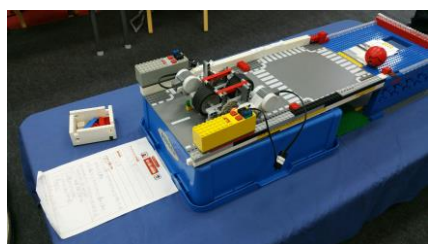
作品★紹介『アミューズメントパーク2015特集 その2』



ボードゲーム。真ん中のルーレットが指す数字にしたがってコマを進めていきます。



コインゲーム。ガチャガチャで出たコインをもとに、コインを増やしていきます。



ボール落としゲーム。急回転するコンベアでブロックを飛ばしボールを落とします。



ピタゴラ型ゲーム。ビー玉を所定の場所に運ぶゲームです。スムーズにゴールに辿り着けるのか！？