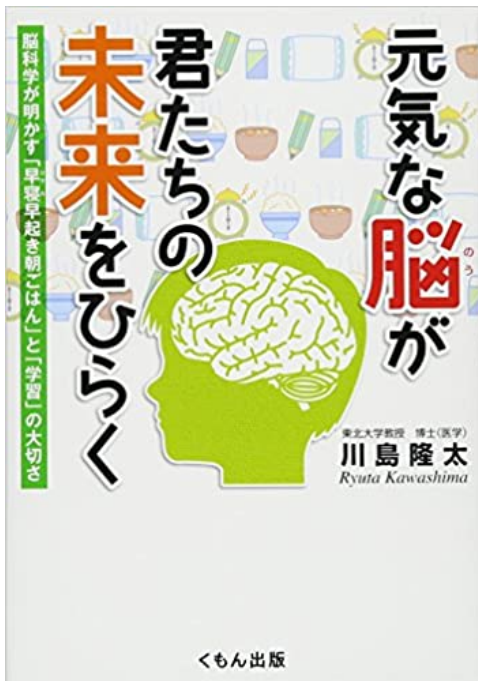


『元気な脳が君たちの未来をひらく』

～六年生 国語＜この本、読もう＞56ページ～

川島隆太



川島隆太さんの名前を見てピンときませんか？そうです。15年ほど前に大流行した＜脳トレ＞ブームの火付け役である医学博士です。ニンテンドーDS ソフト『脳を鍛える大人のDS トレーニング』にハマった方も多いのではないのでしょうか。

この本では、サブタイトルが＜脳科学者が明かす「早寝早起き朝ご飯」と「学習」の大切さ＞となっているように、子ども時代の生活習慣が人生すべてに影響しているというお話です。「元気であれば成績はそんなに良なくてもいい」ということで気にされてない方もいらっしゃるかもしれませんが、成績だけでなく人生へのやる気にも影響すると聞いたらどうでしょうか。

多くのページを割いて、朝食と成績の関係が記されています。もちろん毎朝ご飯を炊いてお味噌汁を作ることが難しいご家庭もあると思います。でも、知識として「朝ご飯はご飯とお味噌汁の方が脳にいい」ということを、知っておくことは悪くはないでしょう。

この本は昨年度の六年生の図書の時間に行った読書推進の取り組み＜味見読書＞で取り上げた一冊です。子ども達に人気の一冊で、多くの子どもが借りて行ってくれました。当分は＜味見読書＞のような全員で時間を計って読書に取り組むようなことはできなさそうですが、目をキラキラさせて集中して読書をしていた子ども達の姿が思い出されます。

ちなみにこの本の作者川島隆太さんは、ずっと朝ご飯はパンだったそうです（！）

- 読むのにかかる時間 だいたい1時間
- 単行本 144ページ
- くもん出版