

2021年9月1日

2021年9月1日～2022年3月31日対応
最新版「開倫塾15の躰(しつけ)プログラム」

—順次御送付の御案内—

開倫塾

塾長 林明夫

はじめに

(1)①開倫塾では、創業以来「躰(しつけ)教育」を実施しています。

② 2000年からこれらを取りまとめ、「開倫塾15の躰プログラム」として、塾生・保護者・地域社会・ビジネスパートナー・教育関係の皆様にご提案させて頂いております。

③昨年3月2日から、新型コロナウイルスで学校が休校になりましたので、取り急ぎ2020年度版を「塾生ハンドブック2020」として急遽一冊に取りまとめ、3月17日に刊行。ご活用いただいております。



(2)①今般、第5波新型コロナウイルス、デルタ株の急激な拡大のため、9月1日から再度学校休校や分散登校・学校行事や部活動の休止、学校早帰りなどで家庭で過ごす時間が大幅に増加し、この事態は当分続くと思われま



②そこで、開倫塾では万全の感染対策を講じた上で、2021年9月1日から2022年3月31日までの7か月間を「受験特別体制の期間」、「家庭学習徹底支援の期間」、「開倫塾での自学自習徹底支援の期間」と定め、

③すべての塾生の学力向上を果たすことといたしました。



(3)①そこで、この度2021年9月1日から2022年3月31日までの期間専用の「開倫塾15の躰(しつけ)」新版(ニューバージョン)を作成いたします。

②順次お送りしますので、大いにお読み頂き、毎日少しでも実行。皆様の「学習習慣」「生活習慣」の一つに組み入れていただければ幸いです。

③このコロナ禍の期間だけでなく、将来上級学校で勉強する場合や社会に出て仕事や社会的活動、よく生きるためにもお役に立つと確信いたします。是非、お取り組みください。



*「御自分の取り組み」のコーナーには、御自身でやってみたいことやコメント・感想があれば、御自由に記入してください。折に触れ読み返し、御自分の「学習習慣」の中の一つに含ませてください。

感謝

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾15の躰プログラムNo.1」

1. 万全の感染対策を講じて毎日を過ごそう

(1) マスクを常備着用しよう(家の中でマスクをしよう)

- ① 口や鼻が出るマスクは効果がありません
- ② 布マスク・ウレタンマスクよりは不織布マスクを着用しよう
- ③ マスクは清潔なものを着用しよう



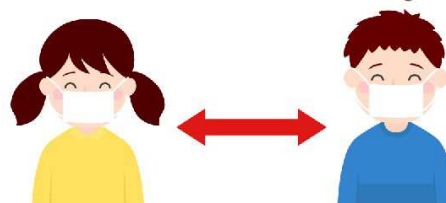
(2) 指先までゴシゴシせっけんで手洗いをしよう

- ① ウイルスは、口や鼻、目から入ります
- ② 目がかゆい場合には、指先で目をこすらないこと。眼科医の診療して頂きましょう
* 花粉症の場合には、目がかゆいことが多いので花粉症の治療をして頂きましょう
- ③ 外から帰った時、食事の前、勉強の前などには「うがい」と「指までゴシゴシ洗う手洗い」「手のくるぶしまでせっけんで手洗い」をしましょう



(3) 「常時換気」、少なくとも30～1時間に1回は換気を行いましょう

- ① ドアや窓はいつでも開けておきましょう
- ② 扇風機や換気扇などで喚起を促進しよう
- ③ 「ソーシャルディスタンス」を守って着席しよう



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日

「開倫塾15の躰プログラムNo.2」

2. 自分の健康は自分で管理しよう(自分の身は自分で守ろう)

(1) 「毎日検温」が健康管理の第1歩

- ①毎日何回か決まった時間に「検温」し、ノートに体温を記録しよう
- ②体温が37.5°以上になったら「要注意」。外出せず、部屋の中で静かに休み、体調を整えよう
- ③37.5°以上の発熱、味覚障害など感染症の疑いを感じたら「抗体検査キット」や「PCR検査」を積極的に受けよう



(2) 持病があったり、身体に痛みや変調があったら、早目早目に医師の診察を受け、治療を開始しよう

《放っておかない》

- * 葉が痛ければ歯科医院へ行き、治療してもらいましょう
- * 頭や心臓が痛ければ、即、神経内科や循環器内科へ！
- * 下痢が止まらなければ、胃腸科へ！
- * 腰や方が痛ければ、整形外科や接骨院へ！
- * 目がかすんだら、眼科へ！
- * 喉や鼻の調子がわるければ、耳鼻咽喉科へ！



(3) コロナ対策のために「免疫力強化」をしよう

- ①免疫力を強化する第1歩は、規則正しい生活です
 - ・朝は少し早めに起きる。夜は少し早めに就寝し、睡眠時間を十分にとる
- ②「腸内フローラ」にやさしい食事を心掛ける
 - ・免疫力アップにとって大切なのは「腸内フローラ」を整えること。消化しやすい食べ物をゆっくり摂取すること。発酵食品や乳製品、ヤクルトなどを積極的に摂ることです
- ③「ストレス」ができるだけ少ない生活を心掛ける
 - ・ストレスは疲れからきます。疲れたと感じたらすぐに横になること。目を閉じて眠ることです
 - ・時間の余裕のある日には、朝食後の朝寝、昼食後の昼寝など、遠慮なく行う。夕方の昼寝もどンドン行い、身体の疲れをできるだけ取り除く
 - ・気分転換も大事です。散歩やジョギング、楽しい音楽、落語やポップスなどに親しむこと。軽い読書、クロスワード、パズル、数独もよい気分転換になります



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾15の躰プログラムNo.3」

3. マスクを常時着用し、もくもくとひたすら学び続ける「黙学(もくがく)」を基本に勉強しよう

(1) コロナ禍の勉強の基本は、「マスクを常時着用し、もくもくと学び続けること」です

① 開倫塾は、これを「黙学」と呼び、全ての塾生の皆様に奨励しています

② 家庭学習、学校での授業中、学校や公立図書館、開倫塾の授業中、開倫塾での自学自習の中で、「黙学」を基本に勉強をどんどん進めましょう

③ 学校の教科書・問題集・教材、開倫塾のテキストやまとめ教材、問題集をはじめ、ありとあらゆる教材を予習、復習などし、そこに書いてある内容を「理解」するために、学ぶときは「黙学」を基本に行いましょう



(2) この黙学は、「読書」や「新聞」を読むときや、学校の教科以外の本を読んだり、勉強するときに、ぜひ行ってください

① 心を落ち着けて、一人静かに好きな作家の本を読み、作者との「時空を越えた対話をする」ときに、この「黙学」はとても役に立ちます

② また、新聞を毎日じっくり読み、世界中の動きを知り、自分で考える力、批判的思考能力を身に着けるのに、この「黙学」はとても役立ちます



③ 学校の教科書以外の勉強の本を読んだり、本格的に学ぶときも、基本はこの「黙学」です

(3) ① ただし、よく理解した内容を身に着けるときには、他の人に聞こえないくらいのごく小さな声でボソボソと「音読」をし、その内容を「暗唱」、空で何も見ないで言えるまでにすることが大切です

② この「黙学」を「学習習慣」として身に着けると、上級学年や上級学校に進級・進学した時に役に立ちます

③ 大学や大学院でも、また、社会に出て仕事や社会的な活動をするときにも役に立ちます。よく生きるために生涯を通して、「もくもくとひたすら学び続ける」、この「黙学」は役に立ちます

<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾15の躰プログラムNo.4」

4. ズームによる授業を受講するスキルを上げよう

学校休校や分散授業で、ズームなどオンラインによる授業が増えています。そこで、ズームによる授業を受講するスキルを身に付け、ズームによる授業を最大活用いたしましょう



(1) 授業前の準備を

① 「スマホ台」「タブレット台」を用いて授業を受ける

* スマホやタブレットを手に持ったり、机やテーブルの上に直接置いたのでは、授業に集中できず、授業の効果が半減します。スマホ台、タブレット台を用い、見えやすい位置にしっかり置いて授業に集中しましょう

* 下に物を置き、目の高さまで上げると見やすいですよ

② 「ヘッドセット」をもちいて音声を聞く、こちらから発信する

* スマホやタブレットから直接音声を聞くよりは、「ヘッドセット」の方がクリアに音声が聞き取れます

* こちらが発言する場合は、スマートフォンやタブレットの内蔵マイクよりは「ヘッドセット」のマイクのほうがクリアな音声が相手に伝わります

* ズームの授業では「ヘッドセット」を使いましょう

* 事前に通信環境とバッテリー状況を確認する

③ 授業15分前から準備し、10分くらい前から入室し調整しよう



(2) 授業中は、授業に集中

① 大切なところは「ノート」にメモし続けよう

* 特に、宿題、課題が出された時はメモを取ろう

② 内職や居眠りは絶対禁止

③ 発言するときは、ポイントをしぼり丁寧な言葉づかいではっきり発言を

(3) 授業後、

① ノート整理と復習で内容理解を

* 計算や問題はすべてもう一度やり直す

② よくわからないことがあればまとめてメールで質問

③ よく理解した内容は、テキストやノートを音読、暗唱してすべて覚える、定着させる



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾15の躰プログラムNo.5」

5. この7か月間に、毎日1時間以上本をじっくり読む「読書習慣」を身に付けよう

<読解力を身に付けるには、読書が一番>

(1)学校の勉強や受験勉強の基本は、学校の教科書や試験問題の文章をよく読み、そこに書いてある意味・内容を正確に理解することです

①文章を読んでその意味を理解すること、文章の意味を読み取ることを読解(どっかい)といいます。その力を「読解力(どっかいりよく)」といいます

②「読解力」がないと、学校の教科書や参考書を読んでも意味がよくわかりませんので、学校の授業はよくわからず、定期試験や単元テストでよい点数が取れないため、学校ではよい成績が取れません

③「読解力」がないと、入学試験の問題の文章の意味・内容がよくわかりませんので、よい点数が取れず、第1志望校に合格することは難しいといえます

*「読解力」がないと、模擬試験の問題の文章の意味・内容がよくわからな
いためによい偏差値は取れません



(2)学校の成績、単元テストや定期試験、業者模試の偏差値、入学試験でよい点数が取れるかどうかは「読解力」があるかどうかで決まります

①学校の成績、業者模試の偏差値、入学試験の合否は「読解力」があるかどうかで決まります

②では、すべての勉強の基本である「読解力」を身に付けるにはどうしたらよいか

③「本をしっかりと読み、文章を読んでその意味を理解する力」、「文章の意味を読み取る力」を身に付ける以外にありません

(3)9月1日から3月31日までは、「本をしっかりと読む」「本格的な読書」の絶好の期間です。この7か月の間にすべての勉強の基本である「読解力」を、「本をしっかりと読む」「本格的な読書」により身に付けましょう



①本は毎日1時間以上、しっかりと・じっくり読む

・時間は毎日十分あります。スマホやゲームをやる時間を1時間減らし、その時間は読書に励みましょう。必ず短時間で「本を読む習慣」が身に着きます

②自分の本にはどんどん書き込みをする

・本を読んでいて気になること、大切と思われるところには横に線を引く。語句を丸で囲む
・意見があったらページの余白に書き込みをする
・本を読んでいて大切なことは、「作者との時空を超えた対話」をすることです。

*線を引いたり本の余白に書き込みをすることで、「作者との時空を超えた対話」をして
くださいね

③本は最後まで読む。本は何回も読む。本は6回読む

・これぞという本は、読み始めたらじっくり腰を落ち着け、行きつ戻りつしながら最後まで読み切る

- ・とりあえず 100 ページまで我慢して読むと展望が開けます
- ・小説などは初めから読まないで先へ進みませんが、エッセイや論説文などをまとめた本は、前から読んで読みにくかったら、目次を見て興味のあるところから「ひろい読み」するのも一つの方法です
- ・最後の章から逆に読むのも一つの方法です
 - * 本は何回読むか。1 回目は筋を追うのが精一杯ですが、2 回目、3 回目になると作者が何を言いたいのかが少しずつわかってきます。4 回目、5 回目には細かいところまでよく理解できます。本に書いてあることを自分のものとして「定着」、身に着けたければ、時間を空けて「6 回以上」ゆっくり・じっくりお読みになることをおすすめします。「本は最後まで読む。本は 6 回読む」

(4) どのような本を読むか。気に入った作家の本は代表作からスタートし、全部読む。興味のある分野(ジャンル)の本は、やさしいもの(入門書・初級)から、中級・上級と少しずつレベルを上げながら読む

- ①「坊ちゃん」を読んで夏目漱石が気に入ったら、次に「三四郎」「それから」「吾輩は猫である」を読む
- ②大体読み終わったら、「こころ」や「虞美人草」「草枕」「行人」「彼岸過迄」「明暗」などどんどん読み進める
- ③漱石に興味が出てきたら、「日記」や「書簡集」「講演録」「随筆」「大学教授時代の講義ノート」なども読んでみる
 - * 漱石の一番の友達は大岡子規。大岡子規から教わった俳句をまとめた俳句集、子規との「往復書簡集」や「漢詩集」も読む
 - * 漱石の一番弟子は物理学者の寺田寅彦。寅彦のエッセイ「柿の種」なども読むと興味が尽きません
 - * 漱石の一生について書き記した日本経済新聞の連載小説 伊集院静作「ミチクサ先生」は面白いの一語です



(5) すべての新聞の朝刊、夕刊には「連載小説」が毎日掲載されていますので、毎日の「読書」として最適です

(6) 読書はどこですかー図書館にこもって読書をする

- ①家庭で空いているスペースや本を読みやすい場所ですするのもよいですが、おすすめは「図書館」です
- ②開館曜日や時間を事前にインターネットなどで調べ、近くの、また、行きやすい、本を読みやすい、勉強しやすい「公共図書館」を大いに利用しましょう
- ③午前中いっぱい図書館で本をじっくり読む。午後も図書館に行き本をじっくり読む。夕方まで本を読む。合間に教科の勉強をする。夜も図書館で本をじっくり読む。合間に教科の勉強をする
 - * 本は図書館でじっくり読む。合間に教科の勉強をする。このくらい読書に励むと、文章を正確に読み解き、その意味・内容を理解する力、つまり「読解力」は相当身に着きます。本の一つである学校の教科書もじっくり読めばよくわかりますので、授業もよくわかり、単元テストや定期テストでよい点数が取れ、全教科の学校の成績(校内順位)もよい人が多い



いようです。模試や入試の問題文の文章の意味もよくわかり、スラスラ問題文が読めて理解できますから、偏差値も高く、第1志望校に合格する人も多いようです

(7)本に書いてある内容で大切なことは「ノートに書き写す」ことも大事です

①「ノートに書き写す」ことで、本の内容をよく理解できます

②時々ノートを読み返すことで、その内容を自分のものとして身に着けることもできます

③これを「書き抜き読書ノート」といい、開倫塾ではおすすめしています



このように、

(1)「読書」で「読解力」を身に着け、各教科の勉強で内容を「理解」し、過去問練習などで「定着」させ、

(2)「テスト勉強」で応用力を身に着ければ、

(3)誰でも「学校の成績(校内順位)」「業者模試の偏差値」「第1志望校合格」は実現します
一学力アップの基本は「毎日1時間以上の読書で読解力を身に着けること」です

<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾15の躰プログラムNo.6」

6. この7か月間に、毎日1時間以上「新聞をじっくり読む習慣」を身に付けよう

(1) ワクチン2回接種を完了した人は、ワクチンを1回も接種しない人と比べ、「感染」「発症」「重症化(重症化)」する割合が極めて低いことは、新聞を毎日じっくり読んでいる人なら誰でも知っています



(2) 新聞を毎日丁寧に読むことによって、「世の中の動き」がよくわかります

① 2020年1月中国武漢で新型コロナウイルス発生が話題になり、「春節の大移動」でウイルス大拡大が始まったことも、新聞を毎日読んでいる人なら誰でも知っています

② イギリスで変異ウイルスが発生し、それがインドに移り大流行。デルタ型となって世界中に蔓延し、日本の新規感染者の9割を占めていることも、新聞を毎日読んでいる人は知っています



③ ワクチン2回接種は、ワクチンを1回も接種しない場合と比較し、「感染」「発症」「重症化」に極めて役に立つことを、新聞を毎日読んでいる人は知っています。多くの国でワクチン接種は「義務化」されつつあること、2回接種したあと8か月位たつと効果が薄れてくるので、「3回目接種」も必要であることを、新聞を毎日読んでいる人は知っています

(3) 新聞を読んで身に着く力は「自分で考える力」「批判的思考能力」「読解力」の3つです

① 新規感染者数が全国で毎日1万名台が続いていることを知り、また、ワクチンの2回接種が「感染」「発症」「重症化」に役立つことを知り、新聞でそのことを確認した人の自宅に「ワクチン接種券」が届いたら「どうするか」。おそらく「よかった」と考え、自分から進んで必死になって接種会場を探し、1回目接種を予約すると思います

* 余り新聞に目を通さず、また、TVなどのニュースも熱心に見ていない人は、ワクチン接種券が自宅に届いても「面倒だから」とか、副反応があって「痛そうだから」「ちょっと熱が出るようだから」と考え、接種券を利用しない人が多いようです



* デルタ変異株の感染力は極めて高く、ワクチン接種をしない場合の「感染リスク」「発症リスク」「重症化リスク」は極めて高いと言われています。ワクチン未接種は健康や生命を脅かします。今の状況が続けば、今後、ワクチン接種の義務化が日本でも導入され、就労やお店に入るときには、ワクチン接種済の証明かPCR検査で陰性の証明が求められることも多いと思われます

② 新聞をよく読み、「自分で考える力」を身に着けることは、自分の身は自分で守ることに通じると考えます。友だち同士で話したときに、みんなが「ワクチン痛そうだね」「熱が出そうだから怖いね」などと言っていると、それが正しい考えと思い、流されてしまうことがあります。「みんなはそう言っているけれど、昨年からずっとワクチン接種の効果が新聞で毎日のように議論され、極めて効果が高いよ



うだ」という知識があれば、友達同士の話も「ちょっと違うのかもしれない」と批判的に考え、みんなを説得し、議論をしたり、自分を含め様々な行動に移すこともできます



*これが「批判的思考能力」です

*新聞記者の皆様は真実の報道を求めて、文字通り自分の生命を懸けて取材し、記事を書き、世の中の本当の動きを 5WIH の論理的な表現で、わかりやすい組み立てで読者に伝えてくださっています。各社の記者の皆様が命を懸けて執筆してくださっている新聞記事を読み比べ、「自分で考える力」「批判的思考能力」を育成し、社会の一員としての行動をして参りましょう

③新聞を毎日 1 時間以上じっくり読む習慣が身に着くと、すべての勉強の基本である「読解力」が身に着きます

- ・学校の教科書や問題集、定期テストや単元テストの問題文、業者模試やすべての入学試験、3 大検定、就職試験やキャリアアップの昇進試験、転職試験などありとあらゆる場面で、新聞を毎日 1 時間以上じっくり読んで身に着けた読解力は役に立ちます
- ・文章だけではなく、資料やデータを読み解く力も身に着きます
- ・英字新聞を毎日 1 時間以上じっくり読み続ければ、日本語と同じレベルの英語の読解力が身に着きます
- ・初めは、中学生・高校生用の英字新聞がお勧めです
- ・英検 3 級や準 2 級に合格したら、読売新聞の英字新聞 JAPAN NEWS に挑戦
- ・英検 2 級に合格したら、JAPAN TIMES に挑戦
- ・英検準 1 級に合格したら、JAPAN TIMES の中に入っている New York Times に挑戦
- ・一生に渡って英字新聞を読み続ければ、素晴らしい未来が開けます



<御自分の取り組み>

2021年9月1日～2022年3月31日対応

最新版「開倫塾 15 の躰プログラムNo. 7」

7. 辞書で調べる習慣を身に着け、ことばの数(語彙数)を増やそう

—国語辞典・英和辞典(英英辞典)を1日10回ずつ引こう—

(1)すべての勉強の基本である「読解力」の基礎は、身に着いている「ことばの数(語彙数)」の多さです

①「学校の教科書」や「参考書」「模擬試験の問題文」「入学試験の問題文」に出てくる「ことば」の意味がわからなければ、そこに出てくる文章を読んでその意味を理解することはできません



②また、本や新聞を読むときにも、そこに出てくる「ことば」の意味がよくわからなければ、本や新聞の文章を読んでその意味を読み取ることはできません

③地図や標識、インターネットの内容を「理解」するにも、1つ1つの「ことば」の意味を理解することが大事です



(2)「ことば」の意味がよくわからないときは「気持ちが悪い」と考え、ためらうことなく「辞書」を開いてその意味を調べる習慣を身に着けましょう

①「ことば」の意味がよくわからないときにはそのまま放置しないで、「気持ちが悪い」と考えることが第一です

②そして、「国語辞典」や「漢字(漢和)辞典」「英和辞典」「英英辞典」などを用いて、その意味を調べる「学習習慣」を身に着けることが第二です

③「辞書」で調べたことは、用例も含めて「カード」や「ノート」に書き写し、その場で覚える。声を出して読む「音読練習」と、正確に書けるまでにする「書き取り練習」が効果的です



*例えば、「book」という語句の意味を英和辞典で調べ、「本」という意味であることを知ったら、発音記号[buk]、意味[本]、その語句の使われている文章[I like that book.]を「カード」や「ノート」に書き写す。そして、何回か読む練習と書く練習をして文章ごと覚える

(3)辞書は1日10回以上引く習慣を身に着ける

・国語辞典・漢字(漢和)辞典は1日10回以上引く。英和辞典・英英辞典も1日に10回以上引く

①「ことばは力」、身に着いている「ことばの多さ」は力です

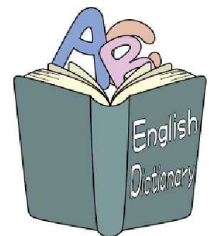
・「語彙数は力」、「語彙力は力」です

・知っている「ことば」や、身に着け正確に用いることのできる「ことば」が多ければ多いほど「読解力」は大きくなります

②開倫塾では、辞書は1日10回以上引くことを奨励しています

・1日10回×1か月＝約300回

・300回×12か月＝3600回



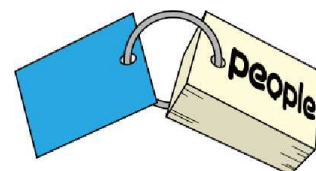
・ 3600 回× 3 年＝約 1 万語

* 国語辞典か漢字(漢和)辞典を 1 日 10 回以上引き、そのあとで丁寧に学習して定着を図れば、1 年後に 3600 語、3 年間で約 1 万語の「ことば」を知り、身に着けることができます

* 英語も同様です。英和辞典か英英辞典を 1 日 10 回以上引き、そのあとで丁寧に定着を図れば、1 年後に 3600 語、3 年間で約 1 万語の「英単語」を知り、身に着けることができます



③中外製薬の永山会長は、高校を卒業後、大学入学前にイギリスに短期間留学したときに、1 日 100 語の英単語を身に着けようと奮起し、実行に移して大いに成果を上げ、その後の人生に大きく役立てたそうです(日本経済新聞連載：私の履歴書 2021 年 8 月)



* 9 月 1 日から 3 月 31 日までの 7 か月間に、国語や英語だけでなく、数学や理科・社会などの教科の成績を一気に上げ、不得意科目から得意科目にしようと考えている人はどうしたらよいか

- ・ 今使っている教科書や参考書、問題集の中でよく意味のわからない「ことば」「語句」があったら「気持ちが悪い」と考え、必ず「辞書」を用いて徹底的に意味を調べる
- ・ 調べた内容はすべて「カード」や「ノート」に書き写し、その日のうちに「ことば(語句)の意味」「読み方」「書き方」をすべて身に着けましょう。必ず偏差値が上がります

<御自分の取り組み>