



会員寄稿

## 朝読書について

図書・研修課長 正岡 誠

大洲高校では、8時25分から8時35分までの10分間、朝読書を行っています。

### 朝読書の目標

- ・授業開始前に読書を実施することで、落ち着きのある態度で授業に臨む姿勢を育てる。
- ・自ら本を選定し、目的を持って読書をする習慣を身に付けさせる。
- ・優れた書物、文章との出会いを通じて、自らを成長させようとする態度を育てる。

### 朝読書4原則

- ①みんなでやる ②毎日やる ③好きな本(漫画、雑誌以外)を読む ④ただ読むだけ

朝読書の4原則は大洲高校で決めたものではなく、朝読書を行っている学校共通の原則です。「朝の読書推進協議会」のホームページによると2019年2月4日現在、愛媛県の高校では52校(約79%)が実施しているそうです。小学校、中学校では80%以上の学校が実施しています。効果として次のようなことが挙げられています。

朝から落ち着いたスタートが切れて余裕が持てる。

脳が活動し始めるタイミングなので集中力が向上する。

ストレス解消につながる(自律神経系との関係を述べられている方もいます)。

読書の習慣が付き、読解力が身に付く。 など

全員で、毎日、自分が選んだ本をただ読むだけ。読み終えたとき、感想文を書くなど本を読む以外にすべきことは何もありません。効果を挙げましたが、メリットがあるからやるとも考えなくて構いません。朝読書を義務と感ずるのではなく、本を読むことへの抵抗感をなくし、習慣化することが大切だと考えています。読書が好きになってほしい。本が好きになって自発的に読みたいと思うようになり、社会人になっても本を読む習慣が続けば良いなと思っています。

私は読書が好きです。中学生のとき、SF小説に夢中になったのが始まりです。その後、様々な分野の本に熱中してきました。今も続いています。読書の楽しさは言葉で説明することは難しいです。経験しないとわからないと思います。朝読書が本を読む楽しさを知るきっかけになればと思っています。