



園長便りひがし

令和8年7月14日
宮崎ひがし幼稚園
文責園長 花宮 伸利

水遊び

今年の7月は気温が高く、暑い日が続いています。子ども達も水遊びを楽しみにしているようで、朝から「今日プールある？」と何度も聞き返してくる子が多かったです。水を怖がる子もいないのでみんな水の中で大はしゃぎでした。



シータ波

私たち大人は年をとるにつれて、記憶力や発想力に衰えが生じてきますが、子どもはあんなに物覚えがよく、発想が豊かなことに驚かされます。大人と子どもの違いを生むのは「**シータ波**」というものののだそうです。

若いウサギと年老いたウサギを使って実験をしました。あるひとつの条件反射を習得するのに、若いウサギでは200回刺激を繰り返す必要がありました。年老いたウサギでは、4倍の800回繰り返さないと習得できませんでした。ところが、シータ波が出ている時に学習させると、年老いたウサギも若いウサギと同じに短期間で習得することができたのです。つまり、シータ波が出ている時に学習すれば、学習能力が格段に高まるのです。

では、どんな時に脳波がシータ波になっているのでしょうか？それは、面白いなと好奇心を抱いている時に、シータ波がよく出ているのだそうです。子どもは何にでも好奇心をもちます。「なんだろう、これ？！面白そう！」見るもの聞くもの触れるもの、すべてが新鮮で好奇心の的です。それに対して大人は「それもう知ってる」「なんだ、つまらないな」と、好奇心を失ってしまっています。大人と子どもの脳の性能の違いは、好奇心の違いによって生まれているのだそうです。

本園でも日々の保育の中で、始めに子どもたちに紙芝居などを読んであげて問題意識や興味関心を高める工夫がよく見られます。子どもたちが「これ、面白そう」「よーし、やるぞ！」と思ったときにはシータ波がたくさん出て、学習能力がぐんと高まっている状態になっているのです。小学生が「今度のテストは、100点取れるようにがんばるぞ！」というやる気のある状態でも同じことが言えるようです。子どもたちの興味関心を高め、やる気を出させる工夫をして学習効果を一層高めたいものです。

ところで、私たち大人は、どうすればシータ波を出して、脳を活性化することができるのでしょうか？シータ波は好奇心を抱いた時に出るのですから、常にあらゆる物事に対して興味津々に活動していけば脳のマンネリ化を防ぎ、記憶力もグン！とアップするのだそうです。いろいろな可能性を疑いもせず、はなからこうだと決めつけてかかるのではなく、「もしかしてあれかな？」「こうかな？」と考えを巡らせることが脳のマンネリ化を防ぐことになりそうです。