

集中力向上へ10分仮眠

加古川中「学校公認」お昼寝試行



「シエスタ」で仮眠を取る
生徒＝加古川中

う。21日まで試験的に実施し、本格的に導入するかは効果や必要性、どの時期に実施すればよいかなどを全校生徒にアンケートした上で決める。

生徒会長の屋敷郡さ
ん(15)は「午後からの授業をしつかり受けると同時に、みんなの節電意識が高まっている」と話している。

生徒会企画で 消灯、節電にも配慮

り、腕を組んで目を閉じる生徒もいた。10分後に終了を告げる放送が流れると、生徒は「疲れが取れた感じがする」「すっきりした」などと声を弾ませた。

同校は一昨年、日本科学技術振興財団に「エネルギー教育モデル校」の指定を受けるなど、環境教育に力を入れている。昨年8月に市内12中学校の生徒が参加した「中学生議会」で、当時の同校生徒会長が「シエスタで学力の向上につながった事例や企業で効率が上がった事例もある。加古川市でも取り入れてはどうか」と提案。田淵博之教育長が「学校単位で検討してみても」と発言していた。

今回の試行は5月の生徒総会で生徒会が提案し、可決されたとい

加古川市の加古川中学校で14日、昼休みに仮眠を取る「加古川シエスタ」が始まった。「シエスタ」はスペインなどで伝統的に行われている「昼寝」。短時間の休憩を取ることで、午後からの授業や部活動への集中力を高めるとともに、電気を消すことで省エネに貢献しようとして、同中学校生徒会が企画した。

(小林隆宏)

「今からシエスタが始まります。リラックスして体を休めてください」。午後1時5分、放送に続きオルゴールの音楽が流れると、約千人の生徒は一斉に教室の机に突っ伏した。話し声は聞こえなくな