

オプション教材ヌルデ 暗唱長文集



●暗唱の手順 1 日分

・ 1 日目は、まず、**1**の文章を30回音読します。最初の数回はゆっくり正確に「てにをは」などを間違えないように読みます。

正確に読めるようになったら、ある程度早口で棒読みで、句読点などであまり息継ぎをせずに読んでいきます。

イスにきちんと座って読むと読みにくい場合は、歩き回りながら読んでもかまいません。

お母さんやお父さんは、読み方の注意などは一切せずにただ優しく褒めるだけにしてください。

15回ぐらいでもう空で言えるようになることが多いと思いますが、できるだけ30回続けて読んでください。

なぜ回数を決めて繰り返すかという点、「覚えられたらよい」という目標でやっていると、暗唱の教材が難しくなったときに、「難しいからできなくなった」ということになりがちだからです。「決まった回数を繰り返す」という目標でやっていると、難しい教材になっても同じように暗唱ができます。

30回音読しても暗唱できない場合は、もう10回音読してください。

これでその**1**の文章が暗唱できるようになります。

それでもできない場合は、暗唱の自習はいったん終了してかまいません。また機会を見てやっていきましょう。

●暗唱が難しいときは

暗唱のような短い時間の学習は、夕方にやろうとすると忘れてしまうことがあります。また、毎日同じようにやらないとできるようになりません。できるだけ、朝ご飯の前などに、家族のいる中でやるようにしましょう。

そして、暗唱を毎日やるのが難しい場合は、暗唱の自習はせずに、読書の方に力を入れていってください。

●暗唱の手順 1 週間分

- ・ 1 日目に、**1**の文章を暗唱できるようにします。
- ・ 2 日目は、**2**の文章だけを同じように30回音読し、暗唱できるようにしておきます。
- ・ 3 日目は、**3**の文章だけを同じように30回音読し、暗唱できるようにしておきます。
- ・ 4 日めは、**1**、**2**、**3**の全部通して、10回音読します。すぐに暗唱できなくてもかまいません。
- ・ 5 日めも同じように、**1**、**2**、**3**の全部通して、10回音読します。
- ・ 6 日めも同じように、**1**、**2**、**3**の全部通して、10回音読します。
- ・ 7 日めも同じように、**1**、**2**、**3**の全部通して、10回音読します。すると、**1**から**3**の全部の文章が暗唱できるようになります。

●暗唱の手順 1 か月分

- ・ 1 週目に、**1**から**3**の文章を暗唱できるようにします。
- ・ 2 週目は、もう**1**から**3**はやらずに、今度は**4**から**6**の文章を暗唱します。
- ・ 3 週目は、同じように、**7**から**9**の文章を暗唱します。
- ・ 4 週目は、**1**から**9**の文章を全部通して、毎日4回ずつ音読します。
- ・ すると、1 か月で**1**から**9**の文章が暗唱できるようになります。

●暗唱の活用

・ 暗唱のコツをつかむと、自分の好きな本の1部を暗唱したり、英語の教科書を暗唱したりできるようになります。また、覚えるつもりがなくても、物事が頭に入りやすくなります。

●より詳しい説明は

より詳しい暗唱の仕方は、「暗唱の手引」(<http://www.mori7.net/mori/mori/annsvou.html>)をごらんください。

1「泣きながらごはん食べると、おいしくない」。小さいとき、どこかでそんな歌を聞いた。

歌の内容は、もうすっかり忘れてしまったのだが、そのワンフレーズだけはよく覚えていた。きつとその当時から、「それはそうだなあ」と実感し、納得していたのだろう。

2両親にしかられたり、友達とけんかをしたり、先生にお説教をされたりしたあとに食べるご飯は、確かにおいしくない。悲しいとかくやしいとか、そんな重苦しいものがお腹にズウンとつまっているようで、食欲すらわいてこないこともある。

3もしかしたら、どんなに嫌な気分でも、ご飯を食べているうちに忘れていって、満腹になったらケロッとしてしまう明るい性格の人もあるのかもしれないが、大多数の人はそうではないだろう。4つまり「おいしい」とか「まずい」というのは、食べ物そのものより、自分の心の持ちようで変わるものなのかもしれない。

そういえば、こんなこともあった。前、沖縄へ旅行をして、海辺でゴーヤチャンプルーを食べたときのことだ。5新鮮な感じがして、とてもおいしかった。それをもう一度味わいたくて、帰ってから母にゴーヤチャンプルーを作ってほしいと頼んだ。

しかし、いざそれが我が家の食卓に乗り、一口食べてみたら、なぜかそれほどおいしくは感じられなかった。6いや、はつきり言うとな味だと思ってしまった。

せつかく作ってくれた母に悪かったので、全部食べたが、「こんな味だったっけ？」と首をかしげたくなったものだ。

7今思うと、沖縄の海で思いきり泳ぎ、お腹を空かせて、美しい海を眺めながら食べた、という雰囲気、おいしさを倍増させたのだろう。

やはり、よい気分で食べるご飯はおいしい。楽しい気持ちでいると、不思議とお腹も空く。

8この間の給食のとき、友達が面白い話を連発して、大笑いをした。まるでお腹がよじれるようで、絶対に吹き出してしまうから、牛乳を飲むことができなかったほどだ。

ただし、そのとき食べたものの肝心の味がどうだったかということ、実はあまり覚えていない。9というより、友達とのおしゃべりが面白すぎて、何を食べたかとも思い出せないのである。

「笑いながらごはん食べても、おいしいとは限らない」。ふと、そんな言葉が頭に浮かんだ。でも、笑いながらごはんを食べれば、お腹も心も満腹になる。これからも、そんな楽しい食事をしていきたい。

（言葉の森長文作成委員会 こ）

33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34

1 バッシャーン。シャッターを押すと、そんな音がするカメラがあるなんて信じられるだろうか？

今や、カメラといえばみなデジカメである。シャッター音といえ
ば、「ピピピ」、「ピロリロ」、「シャラーン」などという、電子的
でオシャレなものを思い出すだろう。

2 中には気を利かせて、「カシャッ」という機械音を再現してくれ
るものもあるが、それでもてのひらに、シャッターが動いた振動まで
伝わってくることはない。

一つ一つの部品を、すべて人の手で組み上げたカメラ。3 鉄製の機
械じかけのカメラ。そういう古いカメラは、シャッターを切るとき
に、確かな音と手ごたえがあるのだ。

私がそのカメラを手にしたきっかけは、ある日の先生の一言だっ
た。

4 「今度の校外学習では、みんなで写真を撮りにいきます。ただし、
デジカメや携帯ではいけません」

私たちは、はじめ、何を言われたのかよく分からなかった。みんな
がぼかんとしていると、先生はこう続けた。

5 「フィルム式の古いカメラが、必ず家にあるはずです。ご両親に聞
いてみてください。分からなかったら、おじいさんやおばあさんに
確認してもらってください」

そんなものあるわけない、と思った。家族旅行に行くときも、いつ
も写真はデジカメで撮っている。6 そんな骨董品のようなもの、私
は見たことがなかった。

しかし意外なことに、そんな「見たこともない古いカメラ」は、私
の家にあったのだ。

話をしたら、父はあっさりとそれを出してきてくれた。おじいちゃ
んの家からもらってきたものだという。7 先生の言葉は的中していた
わけだ。

私はそのカメラを首から下げて、撮影の練習をしてみた。これが本
当にカメラかと思うほど、ズシリと重い。しかもそれを構えたまま、
いろいろな操作を手動でしなければならぬらしい。8 完全オートが
常識の私にとって、何もかも信じられないことだった。

そして校外学習の当日、私はさらに驚かされた。私の家が特別な
のかと思いきや、クラスのほとんど全員が、同じような古めかしい、
重そうなカメラを持ってきていたのである。9 ずらりと並んだカメラ
を見て、先生は満足そうに笑っていた。

しかし、そんな先生が突然、ある友達の間を見て大声を上げた。
「それをそんなふうに置いておきなさいやだめ！」
なんと、その友達が持ってきたカメラは、一台十万円もする、たい
へん歴史ある高級なカメラだったのだ。

0 それを聞いた私たちは度肝を抜かれて、では自分のカメラはど
のくらい価値なのかと、先生を質問せぬにすることになった。

私のカメラは、とくべつ高級品ではなかったようだ。だが、このと
き私はすでに、このカメラのことがかなり気に入っていた。なぜな
ら、このカメラを使えば、なんだかいつともより自分らしい写真が
撮れるような気がしていたからだ。

「バッシャーン」という音を聞くのが、私は楽しみになっていた。同
時に、このカメラを家族が大事に残していた理由が、少し分かった気
がした。

校外学習は、街の歴史探検だった。重いカメラをそれぞれに首から
下げて、私たちは、胸を張って校外学習に出発した。

(言葉の森長文作成委員会 こ)

33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34

1 天井と床がひっくり返って、天井が近づいてきた。一秒、二秒、三秒……、自分で数を数える。八秒。体の力が抜けた。またひっくり返って、今度は床が近づいた。同時に僕は思った。

「これで大丈夫だ。目標を達成したぞ！」

2 夏休みの課題の中で、僕の体にいちばん重くのしかかっていたのは「八木節に向けての体力作り」だった。

八木節とは、団体でやるダンスの演目だ。その中に、両手と両足を使って仰向けのまま体を持ち上げ、ブリッジをする場面があった。

3 僕は太っていて体が重いので、これは大変な作業だった。なのにしろ、これまでやってきたブリッジでは一度も肩が上がらなかった。そのほかは確実にやりきる自信があったが、ブリッジは苦手だった。4 しかも、八木節は、運動会と三ツ沢競技場での発表会と、二回も踊らなくてはならない。不安は積もっていくばかりだった。

そんなわけで、僕は母にコツを教えてもらおうと思った。母は趣味でダンスをやっていたので、体の動かし方というのをよく知っていた。

5 母によると、重要なのは手のつき方だそうで、僕は正しいつき方をしていなかったらしい。だが、母に教わった手のつき方をしても、頭はまだ上がらない。なんとか頭をついたままのブリッジだけではできないようになったので、運動会では仕方なく頭つきでやった。6 成功したが、満足はできなかった。

僕は、三ツ沢競技場の発表会までに、なんとかブリッジを完璧にしたいと思った。頭つきだと、どうしても肩が下がり気味で、「へ」の字型のブリッジになってしまう。僕は、もっときれいにやりたかった。

7 練習あるのと思った僕は、体育のときも頭をつかないブリッジにチャレンジしてみたが、やはり途中で倒れてしまったのだった。

僕は、学校から帰るときも、歩きながらどうしたらいいか考えた。「できないわけではない。今度は手と足に全力を込めてやってみよう。」

8 こう前向きに考えたのがよかった。

家に帰ってカバンを置くと、さっそく考えたとおりにやってみた。仰向けに寝て、手を正しくつく。一度深呼吸をして、手足にぐっと力を入れ、一気に伸ばした。肩がまったく床から離れようとしてくれない。9 手に満身の力を込めた。それでも肩は上がらなかった。

自分を励ましながらか、必死に体を持ち上げた。だんだん天井が近づいてくる。そして、ついに肩が床から離れた感じがわかった。目標を達成できたのだ。

0 起き上がったとき、まるで世界そのものが自分の体とともに一回転して、がらりと変わったような気がした。

人間は、目標を達成することで大きな自信をつけることができる。だが、そのためには、その目標をどうしても達成しようとする意志の力が必要だ。「意志のあるところに道がある」。僕は、英語の先生に教わったことわざを思い出した。

(言葉の森長文作成委員会 へ)

33 32 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 09 08 07 06 05 04 03 02 01

66 65 64 63 62 61 60 59 58 57 56 55 54 53 52 51 50 49 48 47 46 45 44 43 42 41 40 39 38 37 36 35 34