高知新聞

学力基盤に「コグトレ」

高知市の秦小 全校で週1回実施

見る、聞く力鍛え 注意力増、感情コントロール

感情のコントロールや体をうまく使う方法などをトレーニングする「コグトレ」（コグニティブ・トレーニング）と呼ばれるプログラムに高知市の秦小学校が取り組んでいる。トレーニングを通し子どもが落ち着いたり、教員が子どもの苦手な部分に気付いたりと成果が出ているという。コグトレっていったい何!?

（松田さやか）

コグニティブ（cognitive）は英語で「認知の」という意味。認知機能を高めることを目指し、たくさんの絵の中から同じ絵を探したり、教員が読む文章を聞き記憶したり素早く反応したりして、「見る」「聞く」「想像する」などの能力を鍛える。ポーズをまねるなどの体を動かす課題もある。ゲーム感覚で取り組め、学力や生活基盤に必要な「注意力」「感情のコントロール」などを身につけられるとして話題になっている。

考案したのは著書「ケーキの切れない非行少年たち」が話題の立命館大教授、宮口幸治さん。児童精神科医でもある宮口さんは、子どもが社会や学校で困らないために、物を見る力や聞く力、さらにうまくコミュニケーションをとったり計画を立てたりする力を支援する必要があると考えていた。

秦小は2016年から宮口さんを招いた教職員研修などで学び、17年に導入。毎週火曜日、5時間目前の「秦タイム」（10分間）に全校児童が取り組んでいる。

高石智恵校長によると、普段はなかなか落ち着けない子も鉛筆を持って楽しく取り組んでいるといい、「子どもが気持ちを早く切り替えられるようになりました」。教員が子どもの苦手な部分に気付くきっかけになり、教科学習にも役立っているという。教室にいづらい子どもが職員室でワークシートに取り組むなど個別の支援にも活用している。

県内では高知市のスクールカウンセラー、西山肇さんが「コグトレ研究会四国支部」の代表を務め、学校などへのコグトレの普及を進めている。朝倉中でも全生徒の加力学習に取り入れている。

コグトレの問題例

集中してコグトレに取り組む子どもたち（高知市の秦小）