

創立145周年

学校便り

令和3年度

No.7



進取

令和3年11月29日発行

阿久根市立阿久根小学校
27学級 児童数438名

がんばったね持久走大会！ 運動を日常的に取り組もう。

校長 深川 光久

11月26日（金）は、校内持久走大会でした。どの子供も完走を目指して一生懸命走っていました。たくさんの保護者の皆様が応援に来てくださり、有り難うございました。

「1番になりたい。」「10番以内に入りたい。」などの目標を持って走る子供たちは楽しかったでしょうが、そうでもない子供たちにとっては、練習からきつい期間だったと思います。粘り強く頑張った子供たち全員に拍手を送りたいものです。

ぜひ、ジョギングや散歩でもいいので、体を動かすことを日常的に行い、体を動かすことが好きな子供たちになってほしいものです。なぜなら、運動は、健康な体をつくるだけでなく、学力や情緒の安定につながると言われています。運動をすると、セロトニンやノルアドレナリン、ドーパミンなどの思考や感情にかかわる重要な神経伝達物質が増えるのだそうです。

アメリカのイリノイ州ネーパーヴィルの0時間目（つまり1時間目の前に運動をする。）の体育の授業によって生徒が大きく変わったのだそうです。まず、この学校の太りすぎの生徒が3%、アメリカの平均は30%だそうです。この学校の生徒たちを全米一健康な生徒にしました。世界の約23万人が参加するTIMSS（国際数学・理科教育動向調査）という国際的基準の数学と理科のテストを受けました。アメリカの生徒は、中国、日本、シンガポールの生徒に大きく水をあけられていましたが、この学校の生徒は、数学で6位、理科は世界一という結果を出したそうです。

運動が生物学的変化を引き起こし、脳のニューロンを結びつけることが分かりました。神経科学者がこのプロセスを研究するうちに、運動がなによりの刺激となって、脳は学習の準備をし、意欲をもち、その能力を高めることが分かってきました。（「脳を鍛えるには運動しかない」より ジョンJレイティ、エリックヘイガーマン著）

子供たちが好む運動を適度に行うことが一番いいそうです。走ることが好きな子どもは走れば良いし、そうでない子供は、鬼ごっこや球技で走ったり、縄跳びしたりとどんな運動でも、体を動かすことが好きな子供たちになってほしいのです。12月に入り、いよいよ本格的に寒い季節に入ってきます。どうしても部屋の中にももりがちになりますが、体を動かす機会をもてるといいなと思います。家にももり、動かずゲームばかりすることと、一定時間外に出て体を動かすことは、心身ともに健康な子どもを育てていく点においてまったく逆の結果を生むようです。冬休みの過ごし方を、ぜひ家族で話し合ってみてください。



