



どうにかする力

泗水小学校だより
R5. 1. 19(木)
No. 41
校長 工藤竜一

【校訓】 なかよく つよく しんけんに
【学校教育目標】 自立する泗水っ子の育成
～「生きる力＝どうにかする力」を育む教育活動を通して～



※左のQRコードを読み取ると泗水小
HPに移動します。随時更新中です。

体力も学力も高めよう！「運動と『脳』」

～アンデシュ・ハンセン著「運動脳」(サンマーク出版)を読んで考える～

前月号まで2回にわたり、★校長室から独り言★では、「子どもの体力が危ない！」と題して、全国的な子どもの体力低下と運動不足の現状をお伝えしました。

昨年、広く読まれた本に、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセン著の「運動脳」があります。以前、「スマホ脳」という本がベストセラーになったことで有名な著者で、この本も日本で発行10万部を突破したということで読んでみました。そこには、世界の科学者が発表した様々な研究結果をもとに、「脳にとって最高のエクササイズとは、いわゆる『脳トレ』ではなく、『体を動かすこと』である」という驚きの事実が示されていました。

この本には、「学力」に焦点を当てた章があります。日本でもおなじみの国際学力調査である「PISA」は、著者の母国スウェーデンも成績が振るわず大きな話題となりましたが、運動と学力の関係はこれまで、議論の対象にはならなかったといえます。日本でも、「PISAショック」があり、それ以降、国全体で学力向上に向けて様々な取組を行ってきました。しかし、全国体力テストの結果を見ると、今後は、運動にもっと時間を振り向けるべきではないかと考えます。

「運動脳」によると、「歩く・走る」など心拍数が上がる有酸素運動を数分間程度行うことで、脳に良い影響を及ぼします。継続的に行うと、脳細胞が増え、記憶中枢である「海馬」が大きくなり、短期記憶と長期記憶がともに向上します。また、集中力が高まり、ストレスへの耐性も増すといいます。

アメリカの研究では、運動不足で肥満傾向にある小学生を集めて、放課後に好きな運動を自由にさせたところ、算数のテストの結果が向上しました。ランニング、縄跳び、ボール遊びなどを20分間ほどすることで、効果が表れました。脳に良い影響を及ぼす運動は、スポーツでなくてもよく、とにかく体を動かすことと、心拍数を上げることが大切だと著者は述べています。

これまでの学校は、全力で走ることの大切さは教えてきましたが、ゆっくり走ることの大切さは教えてこなかったように思います。今、改めて、学校で子どもたちが体を動かすことの大切さに目を向けていきたいと思いました。



ある昼休みの様子:担任ではない津幡先生と吉田先生が鬼ごっこ、オレフ先生がサッカーを子どもたちと一緒にしてくださっていました

★校長室から独り言38★

自転車はヘルメット着用を！（4月からは大人も努力義務に！）

泗水小の校区内でヘルメットを着用せずに自転車に乗っている児童をときどき見かけます。見かけたら、私は車を止めてその場で注意し、ヘルメットを持っていない場合には、自転車を押して自宅に帰るよう指導しています。熊本県警の統計では、県内で令和3年までの5年間に起きた自転車事故で、40人が亡くなられ、このうち半数を超える22人は頭を強打したことが致命傷となって亡くなられたとのこと。

令和5年4月1日には、自転車に乗る大人を含めたすべての人を対象に、ヘルメットの着用を努力義務とする改正道路交通法が施行されます。現行の道路交通法では、13歳未満の子どもが自転車に乗るときには、保護者等は、ヘルメットを着用させるよう努めなければならないと努力義務が定められています。そのため、学校は子どもにヘルメットをかぶるように指導しているのです。ご家庭でも、もう一度ヘルメット着用の大切さを話し合ってくださいようお願いします。

さらに、自転車による歩行者との交通事故でも、自転車の運転者に多額の損害賠償責任が生じるおそれがあります。これまでもお伝えしてきましたが、自転車を利用する家族全員で損害賠償責任保険への加入もお願いします。学校と家庭、地域が連携して、子どもたちの大切な命を守っていきましょう。