

三本桜

第30号

ふかく考える子 あたたかみのある子 がんばりのきく子
11月の目標：外で元気に遊ぼう

運動脳

「運動脳」という本を流し読みしました。著者であるスウェーデン出身の精神科医であるアンデシュ・ハンセンさんは、「運動が学力を伸ばすこと」や「運動が集中力を高めること」などを伝えています。具体的にどのようなことが書かれているか、いくつか紹介します。まず、「ランニングで体力が向上することと同じように、運動によって脳は物理的に変えられるということ」です。このことは現代の医療技術で測定できるそうです。

2点目は、「集中力を高めるためには、歩くより走ることがよいそうです。最大心拍数（220 から年齢を引いた数字）の70～75%のペースで、可能であれば朝30分走ること（早歩きでもよい）が理想的ということです。

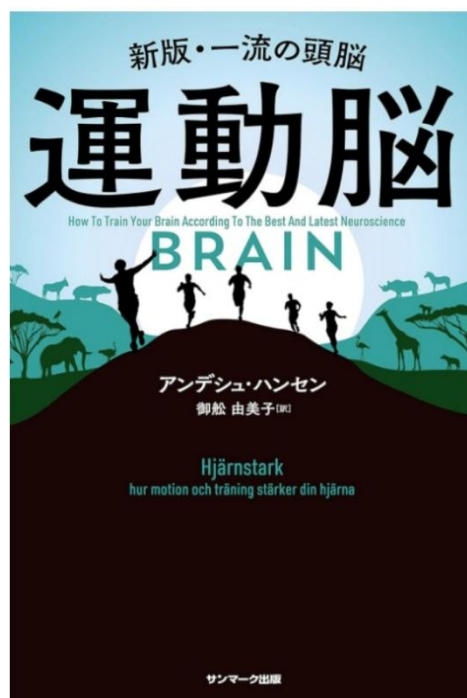
3点目は、「暗記力を最大限に上げたい場合は運動と暗記を同時に行うことを勧めている」そうです。このとき、疲労を覚えるほど運動すると、かえって逆効果になるので注意が必要です。

4点目は、「学力を上げるには、どのような運動を選ぶかではなく、大切なのはとにかく身体を動かして心拍数を増やすこと」ということです。最大の効果を得るためには、皆さんの年齢で少なくとも30分間の運動時間が望ましいのですが、12分間でも読解力は向上しますし、4分間でも集中力は向上しますので、短い時間でも効果はあるそうです。

5点目は、「脳により高い効果を望むなら、筋肉トレーニングよりも有酸素運動を中心に行った方がよい」ということです。体育で行うかけ足活動は、有酸素運動で脳に良い影響を与えます。学力向上のためにもがんばってほしいです。

ちなみに、持久力系のトレーニングを定期的に3か月続けた場合、特に、単語を暗記する能力がかなり上がるという結果が出たそうです。実は、効果はそれよりも早く現れ、運動をすれば記憶力は、たちどころに改善するそうです。

ぜひ、今日から下校後の時間や明日の朝の時間前に運動して、効率よく学力向上を目指してください。願っています。



左利き

これからいくつか物の名前を挙げます。それらには、1つの共通点がありますので考えてみてください。ハサミ、缶切り、カメラ、コンピュータのキーボード、急須、扇子、駅の自動改札・・・。

これらは、基本的に右利きの人の利用を想定して開発され、製造されています。例外的にハサミや扇子などは、左利き用が作られているものもあります。

こんな話もあります。私の同じ年代の方ですが、幼いころは左利きで、小学校では放課後に右手で文字を書く練習をさせられたというのです。かつてはそんな時代もあったのかなと思います。

ある統計によると、左利きの人の割合は人類の約10%といわれています。

その左利きの人たちが訴える力点が3つあるそうです。1つ目は、生活の不便さ、2つ目は発想の独創性、3つ目は右利き中心社会への違和感だそうです。左利きの方々の根底にあるのは、「わかかってほしいという思い」だと考えます。世の中には大勢の右利きの人と、ちょっと少なめの左利きの人がありますが、大切なことは異なる立場への思いやりと中庸の精神といえるでしょう。8月13日は「世界左利きの日」だそうです。あまり浸透していない記念日かもしれません。何はともあれ、さまざまな立場、異なる立場に対する配慮を忘れることなく、仲間や相手を思いやる心を大事にしていきたいものです。



健康管理をお願いします

インフルエンザやかぜ症状等により、10名以上の子どもが欠席する学級がでました。これ以上の感染拡大を防ぐため、学校医とも相談の上、該当学級を2日間閉鎖しました。

以下のいずれかに該当する場合は、かかりつけ医に連絡し、指示に従ってください。

- (1) 息苦しさ、強いだるさ、高熱等の強い症状のいずれかがある。
- (2) 発熱や風邪等の症状がある。



気の遠くなる話

4年生の理科では、月や星の動き、星座について学習します。この季節は代表的な星座であるオリオン座を観察できます。そのオリオン座の1等星ベテルギウスの爆発が間近ではないかと言われていたようです。おおいぬ座のシリウス、こいぬ座のプロキオンとで「冬の大三角」を構成するベテルギウスは800万歳だということから驚きです。ただ、「生まれてまだ800万歳」という表現。太陽の46億歳に比べたら、宇宙規模では子どもなのでしょう。でも、その太陽よりもはるかに大きいため寿命が短く、すでに晩年を迎えているようなのですが、「爆発するまで少なくとも10万年はかかる」と研究者は結論付けていますから気が遠くなります。

