

上小っ子 校長室だより

2023年9月1日 発行

—校長から保護者の皆様へのメッセージです—

上郡町立上郡小学校 校長 森中 誠

暑い暑い夏休みが終わりました。子どもたちの生活はどうだったでしょうか。いっぱい遊び、夏休みの宿題とも戦い、いろいろな経験ができた夏休みになっていれはうれしい限りです。保護者の方にしてみれば、また規則正しい学校生活が始まることにホッとしている方も多いのではないでしょうか。2学期は6年生は修学旅行、5年生は自然学校、全学年での学習発表会など学校行事もたくさんあります。すべての教育活動が子どもたちの最大限の成長につながるよう、教職員一同頑張りたいと思います。



また、先日の学校美化活動におきましては、多くの保護者の方のご協力をいただき、学校の環境整備をしていただき、まことにありがとうございました。この場を借りて、お礼申し上げます。

さて、私が夏休みに読んだ本の一つに『運動脳』（アンデシュ・ハンセン著）という本があります。この本は、運動と脳の関係性について書いてあります。2学期始業式に、児童にも少し話をしました。内容は、運動をすることで、脳細胞が増えたり、活性化したりして記憶力や集中力が向上するというものです。本の内容を一部抜粋します。

学力と運動の絶対的な関係

運動が、子どもたちの基礎的な学力、いわゆる「読み、書き、計算」の力を伸ばすことが、はっきりと立証された場所は、アメリカのアイビーリーグの名門大学ではなく、スウェーデン南部スコネ地方ブンケフロという町の小学校だった。

調査の対象となった2つの小学校では、時間割に体育が毎日組み入れられた。また比較のため、通常通り体育を週に2回行うクラスも設けられた。体育の授業の回数以外、条件は全て同じだった。居住区も学校も授業内容も、みな同じだ。結果はどうだっただろうか。

まず毎日体育の授業を受けた生徒は、週に2回の生徒よりも体育の成績が良かった。これは当たり前の結果だ。予想外だったのは、この生徒たちが特別な指導を受けたわけでもないのに、算数や国語、英語でも良い成績を取ったことである。しかも、その効果は何年も続いた。〈中略〉

では、なぜ子どもが運動すると、数学や国語の学力が上がるのだろうか。記憶力に関する章で述べたとおり、大人が運動すると海馬（記憶の中核で感情の制御もしている部位）が成長する。どうやら子どもでも、これと同じことが起きるようだ。10歳児の脳をMRIでスキャンしてみると、体力のある子どもは海馬が大きいことがわかった。つまり、子どもでも身体を鍛えれば、脳の重要な部位である海馬が大きくなるということだ。これは体力のある子どもが記憶力のテストで高得点を取ったという調査結果とも一致する。つまり、身体のコンディションが良好だと海馬が成長し、さらに子どもの記憶力をはじめとする学力が向上するのである。

この分野において特に興味深いことがある。それは試験の内容がもっと難しくなると、体力的に優れた子どもと体力のない子どもとの差がさらに開いたことだ。簡単な記憶力の試験では、両者の得点にそこまでの差はなかった。だが、難しい試験になると、体力的に優れた子どもが大差で上回っていたのである。〈後略〉

今まで、経験上、学力を向上させるには体力も必要だよなあと感じていたことは、科学的にも証明されています。当然、あまりに過度な運動量の習慣は、短期の記憶力の面では逆効果だということも書いてあります。バランスよく、体を動かし、学習に取り組むことで効果が上がるということです。昔から言う「よく学び、よく遊べ」は理にかなっているということでしょう。

