



スポーツの秋、運動で脳も鍛える！

11月も気づけば後半になりました。ようやく秋本番の気候になってきたように感じます。前回に引き続き、スポーツ（運動）について興味深い話を紹介します。

【文武両道】という四字熟語を聞いたことはあるでしょうか。意味は、勉強もスポーツともに優れていること。つまり、勉強とスポーツの二刀流ということです。

文部科学省による「全国学力・学習状況調査」の結果とスポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を重ねると、「運動ができる子どもは勉強もできる」という傾向があることがわかりました。（2019年 スポーツ庁）

「勉強は頭でするもの・運動は身体でするもの」と考えがちですが、人間が運動するときには、脳のさまざまな部位が活動します。さらに最新の脳科学の研究では、運動が脳を活性化させ、集中力や記憶力を高め、勉強のパフォーマンス向上につながることも明らかになっています。つまり、運動と頭の良さには密接なつながりがあり、運動をすると学力もあがり、脳を鍛えると運動能力もあがる傾向があるようです。

身体能力、運動能力が著しく発達する年長～小学6年生頃の子どもたちを「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。このため、ゴールデンエイジ期に発育・発達に適した運動をすることは運動能力の向上、ひいては学力の向上のために重要となります。なかでも小学校低学年・中学年の時期は運動能力の向上に関わる脳の神経系が急激に発達するため、手足など多くの運動器官を動かすといった基本的な体の動きを習得していくことが大切です。

ところが近年、子どもの体力・運動能力は、著しく低下していることが問題になっています。原因として、スポーツや外遊びの時間など運動の機会が減少していることや、朝食を食べないなど偏った食生活や睡眠不足といった生活習慣の変化が指摘されています。

学力も運動能力も伸ばすための方策をいくつか紹介します。

①.外遊びをする…幼児期から小学生のころに十分に体を動かすことは、運動能力の土台をつくるだけでなく、脳の発達を促します。特別なスポーツでなくても、鬼ごっこをして運動場を走り回ったり、遊具を上り下りしたりするなど、自由に身体を動かしながら遊ぶことが大事です。

②朝食を食べる…文部科学省の令和元年度年度「全国学力・学習状況調査」によると、「毎日朝食をとる児童ほど、学力調査の得点が高い傾向にある」という調査結果があります。また、スポーツ庁の令和3年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」によると、「毎日朝食を食べる児童は体力が高い」という傾向がみられました。

そもそも朝起きたばかりの身体は、エネルギーが不足した状態にあります。このため、朝から元気に動いたり、集中力を発揮したりするためには、朝食が欠かせません。また、朝食を食べると体温が上がり、身体も脳も活動的になります。寝坊して朝食を食べる時間がなくなるといけないように、睡眠時間をしっかり確保することも大切です。

③.よく歩く…国際的な学習到達度に関する調査「PISA」上位の常連であるフィンランドの調査では、よく歩く子ほどストレスに対する抵抗力が高くなり、勉強を苦にしない傾向があるという結果が明らかになっています。毎日の徒歩通学も、実はとても意味のあることなのです。

体力と学力の関係性が明らかになってきましたが、「運動すれば学力が身に付く」「勉強すれば体力が身に付く」というものでもありません。ましてや運動が苦手でも一生懸命勉強に取り組んでいる人や、勉強が苦手でも運動・スポーツで力を発揮している人もたくさんいます。大切なのは、子どもの発育・発達の段階に応じた望ましい生活習慣の中に、適切な運動や学習の習慣を織り込んでいくこと、つまり「習慣の向上」こそが心身ともに健やかな子どもの育ちを底支えていくと考えます。

子どもたち一人一人が、体育の授業や休憩時間の外遊び、教室等での学習など大切に【学びあい】【高めあい】する姿をたくさん作っていきたいです。

「あい」のある学校の風景



【なかよし集会】



【人権を考えるつどい】



【いなり寿司づくり 5年】



【秋みつけ1年】



【岩出市陸上大会 6年】



【学校運営協議会】