



学校教育目標

自ら学ぶ子

「学び続ける子」「共に生きる子」「健やかな子」「浦島の子」「未来を創る子」

1月号 令和5年1月11日



学校への理解を深めていただくために、学校 web サイトに行事や日々の学校の様子を「学校日記」として掲載しています。ぜひご覧になってください。

健康で飛躍する年に

校長 藁科 直希

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく願いいたします。

令和5年が始まりました。今年の干支であるウサギは、穏やかで温厚な性質から「安全」、また、その跳躍する姿から「飛躍」「向上」を象徴するものとして親しまれてきました。皆様にとって、安全で飛躍する幸せな1年となりますことをお祈りいたします。

年末年始には箱根駅伝をはじめ、たくさんのスポーツが行われました。また、先のサッカーワールドカップでも日本代表の活躍に興奮された方も多いのではないのでしょうか。11月の朝会で、読書の秋、スポーツの秋にちなんで、子どもたちに「運動脳」という本の内容について紹介しました。右手と左手、それぞれで握りにぶしをつかって、こぶし同士をくっつけてみてください。大体その大きさが、私たちの頭の中にある脳の大きさだそうです。脳の中には、これまでに私たちが感じたことや経験したことの全てが詰まっているそうです。この本には、「脳とはあなた自身なのだ」と書かれています。脳は、目には見えませんが、私たちが考えたり、話したり、動いたり、何かを覚えたり、感じたりできるのは脳の働きによるものです。

脳は、大体25歳くらいまでは大きく成長しますが、その後はだんだんと小さくなっていくそうです。運動には、脳の働きを活発にする効果、脳が小さくなることや働きが弱くなることを防ぎ、認知症や物忘れを防ぐ効果、気分をよくする効果、ストレスや不安、イライラに強い脳をつくる効果、集中力を高める効果、創造性を増す効果、記憶力や学力を高める効果など、さまざまな心身によいことがあるそうです。私は趣味で週末の早朝にランニングをしているのですが、確かにランニング中、様々なアイデアが浮かんできたり、嫌なことを忘れていたり、走り終わったら、清々しい気持ちになり、やることはかどったりした経験があります。

運動といっても、激しい運動を長い時間する必要はなく、歩くことや走る、自分が好きな運動などを楽しく行うことが大切だそうです。新しい年を迎え、お子さんと一緒に体を動かしてみるのはいかがでしょうか。