



## 初等部だより 2月号

鎌倉女子大学初等部

令和6年1月31日

第12号

### 心も体も鍛えよう

次長 目崎 淳

年が改まり、冬の寒さが一層厳しく感じられる頃となりました。今年の冬は比較的暖かいのではないかと感じていた方も少なくないと思いますが、ここ2週間ぐらいの間に例年並みの寒さがやってきたように感じます。

「子どもは風の子」という言葉があります。寒風が吹いていても子どもは屋外を駆け回って遊ぶものだという意味のことわざです。私も小学生の頃は休み時間には友達と屋外へ出て外遊びをしたことを思い出します。初等部の子どもたちも、中休み（2時間目と3時間目の間の休み時間）や昼休みになると、人工芝のグラウンドに出て、思いっきり体を動かしています。幸いにもグラウンドが2つありますので、一日ごとに低学年と高学年がそれぞれを使い分けており、思い思いの遊びを展開しています。

さて、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っています。勉強は頭で、運動は身体でそれぞれするものと思いがちです。運動することで筋肉も筋力も増える、体力が向上する、持久力や心肺機能が向上する、よく眠れるなど、心身ともに良い効果があるとされています。最新の脳科学の研究によると、運動することで、これら以外にも、記憶力や集中力など脳の働きも刺激されることがわかってきました。脳を構成する神経細胞・ニューロンの数を増やすために最も効果が期待されるのが運動であるともいわれています。

では、ここでいう運動とはどのような

ことなのでしょう。端的に言えば「心拍数を上げる活動をする事」なのだと思います。現代の便利な生活の中で過ごしていると、自然に心拍数が上がってくるような活動は少ないと思います。グラウンドで走り回ったり、ドッジビーやボールを投げたりすることで、心拍数もあがります。と同時に、自分の脳が視覚で見ていることを処理しながら、自分の身体を移動させたり動かしたりしているのだらうとも思うのです。改めて人間の器官のすばらしさを感じます。

#### 『野球しようぜ!』

先日、メジャーリーガーの大谷翔平選手から、グローブのプレゼントが初等部にも届きました。偉大な選手からの素敵な贈り物に、子どもたちはとても目を輝かせていました。

初等部では、全学年の子どもたちにグローブに触れる機会を設けています。もともと野球に興味があった子はもちろんのこと、あまり野球に詳しくなかった子も、楽しそうにボールを捕ったり投げたりしている姿が見られました。



このグローブに触れた経験によって、子どもたちが更なる好奇心や意欲をもち、文武の二刀流を目指して励みきっかけになることを願っています。