



ふるさとを愛し 夢に向かって、
自ら学び続ける 児童の育成



甲佐町立白旗小学校
学校便り 第15号
令和5年2月10日発行
文責：原田 加代子

2月の全校集会～体をきたえると「いいこといっぱい」～

2月7日の全校集会で、学校は「登校班でなるだけ歩いて登下校する」のきまりがあったり、「外でたくさん遊びましょう」と先生方が伝えたりするには、理由があることを、精神科医アンデシュ・ハンセンさんの「運動脳」という本に書かれている「科学的に証明されたこと」などや、自分の経験をもとに話をしました。

登下校・帰校時

- 集合時間を守る
- できるだけ歩いて、登下校しましょう。

しらはた60分チャレンジ
「外で遊びましょう」

なぜ、歩いて

登校・下校

したほうがいいのか

なぜ、

たくさん遊ぶ・運動

したほうがいいのか

たくさん
歩く・遊ぶ・運動
すると・・・

よいことが いっぱい!

歩く・遊ぶ・運動すると

- 脳の中にある、ある場所がよくはたらくようになる

【脳の「海馬」のはたらき】

- きおくする
- きもちをコントロールする

大きくなる

しらべてわかったこと

- ①べんきょうに集中できる
- ②せいせき（テストなど）がよくなる。
さんすうや、よみとる力、きおくする力
- ③心がすっきりする
- ④体力（生きるためにひつよう）が高まる

その本には、子供が、歩いたり、運動をしたりして体を鍛えると、脳の重要な部位である「海馬」が大きくなるそうです。そのことにより、集中力が高まったり、記憶力・学習能力が高まったり、ストレスへの抵抗力が高まり心がすっきりしたりするそうです。確かに、自分自身も、歩いたり運動したりした後、集中して物事が考えられたり、気持ちやすっきりしたりします。

また、体を動かすことで養うことができる「体力」は、活動の源で気力・意欲の充実に大きく関わるといった意味でも、生きていくうえで不可欠だという話もしました。下校も、登校班で一人になる人がいないよう、安全のために、なるだけ登校班で歩いて帰るよう、子供達に呼びかけました。これからの予測困難な未来社会の中で、子供達が、元気に輝きながら生きるためには、「たくましい力」も必要です。お子さんの未来のために、保護者、地域の皆様も、一緒に考えていただけると大変ありがたいです。

【児童の感想より】

【低学年】

- ・体にいいので、できるだけ歩いて登校したい。
- ・今日の昼休みも、サッカーして外で遊びたい。
- ・白旗60分チャレンジを達成するために、昼休み30分、残りの30分を家や朝休みでやってみようと思った。

【中学年】

- ・運動したら、体にも脳にもいいことを初めて知りました。これからはたくさん運動しようと思いました。
- ・行きや帰りは、なるべく歩くようにしたらいいと思った。そうすると悲しい人がいなくなると思う。
- ・毎日歩いてきてよかったなと思った。
- ・必要のない車の登下校はやめようと思った。

【高学年】

- ・これまでは、朝起きれなくて、車になる事があったが、これからは、歩いて行きたい。
- ・運動をしたほうがいいのかから運動を増やしたい。
- ・体育委員会でも運動するよう呼びかけていきたい。
- ・眠くて遅刻して車で送ってもらったことが多かったの、早く起きて歩きたい。
- ・持久走を最後まで頑張りたい。

地域の方の支援のもと、持久走の練習、頑張りました！

本日、雨天のため、持久走大会は中止となりましたが、これまでの練習に、地域の本田さん、芦原さん、田上さん、坂本さん等、多くの方が、子供達の安全のため、見守りをしてくださいました。本当にありがとうございました。子供たちも、子供と一緒に走ってくれた先生方も、よく頑張りました。



