

Go for it !

令和6年5月7日(火)

錦中学校 学びて通信 #4

運動は、「脳」にもよい！！

みなさん、ゴールデンウィークの後半が終わりました。いよいよ今週末は、体育大会。みなさんの頑張りを、家族や地域の方々、そして我々職員も、楽しみにしています！

学習以外にも、部活動の練習、そして体育大会に向けてがんばってきたみなさん。運動は、「脳」の発達にも大変よい影響を与えるということを知っていますか？

スウェーデンのアンデシュ・ハンセンは、著書『運動脳』の中で、運動の効能について述べています。ストレス解消、さらには集中力・認知機能 UP といった、日々のパフォーマンス向上につながるということです。

実際に本を読んでみると、運動のメリットがよく分かります。興味がある人は、ぜひ読んでみてくださいね。

★学習、体育大会の練習、どちらもやり切ろう！

今の時期、学習もあるし、体育大会の練習にも取り組まなければなりません。どちらか優先すべきかと思ったことはありませんか？

これに対する答えは、「どちらともがんばることによって、更に成長できる」ということです。

体育大会の練習で、体を動かすことが、実は皆さんの「脳」の発達を促し、学習に対する集中力・認知機能 UP することにつながっているのです。

体育大会という目標に向かって、体を動かしたり、協力したりすることで、ますます成長できますね。

★毎日の習慣を大切に！

ぜひ、家庭で毎日時間を決めて、その時間は集中して学習に取り組むようにしてください。タイマーで、15 分間や、20 分間、時間を区切って学習に取り組むのは、大変有効ですよ！

体育大会も、学習も、やり切ろう！