



## 運動の効果を考える

校長 小高 敏男

先日、スポーツフェスティバルが行われました。どの児童の取組も、全力で競技や演技に挑戦し、友達と協力してよりよい行事にしようとする姿が見られ、感動を与えてくれました。保護者や地域の皆様のご協力や、多くの励まし等があったからこそだと思っています。深く感謝申し上げます。

運動は、身体的な成長だけでなく、達成感や充実感、連帯感や高揚感等を味わうことができ、豊かな心情も養います。先日のスポーツフェスティバルをきっかけとして、これからの学校生活が益々充実していくことを期待し、楽しみでなりません。

運動は、学習にもよい影響をもたらします。運動そのものには、作戦やよりよい動きへの思考等、知的な活動があるということもありますが、運動と脳との関係でも科学的にその効果が証明されてきています。

文部科学省の「全国学力・学習状況調査」の結果と、「体力・運動能力調査」の結果を重ねてみると、運動能力が高い子供は、学習能力も高いという結果が出ています。また、学習成績が高いほど、運動に取り組んでいる子供の割合が高いという傾向が見られます。

『脳を鍛えるには運動しかない』の著書、ハーバード大学医学部のジョン・J・レイティ博士は、「ニューロンの数を増やすために最も効果が期待できるのは、運動である。さらに、ものを覚えたり認知能力を高めるために必要な神経結合を増やしたり、思考や感情にかかわる神経伝達物質の分泌を促す効果も、運動にはある。」と語っています。また、有酸素運動トレーニングを行うことで、記憶をつかさどる海馬が大きくなることや、継続的な運動が脳の認知能力を強化することが研究で明らかになっています。

もっとも、運動をしたからといって、急に成績が上がるわけではありません。運動は、あくまでも脳が学習するための準備なのです。そして、運動後すぐに学習することで、その成果が得られるということです。

日本においても、運動した後としないでテストを受けた場合の計算スピードと正答率を調べた結果、運動した後のほうが上がったという報告があります。また、運動中に心拍数の高い子ほど成績が高くなったという結果も出ています。これは、運動によって脳の血流が増し、思考力や集中力が急激に高まるからと言われます。また、朝に身体を動かすことも効果があると言われています。ぜひ、早朝親子ランニング等をして、心拍数を上げてから朝学習をしてみたいはいかがでしょうか。ヨガもよいようです。

レイティ博士は、「脳を最高の状態に保つには、身体を精一杯働かせなければならない」と語っています。子供だけでなく、私たち大人も脳のためにも運動をしたいものです。子供のためにも家族のためにも、親子一緒に運動をおすすめします。

### 5・6年生対象 夢・未来プロジェクトの実施について

12月11日(土)に東京都が主催する「夢・未来プロジェクト」を本校で実施することになりました。児童が直接パラリンピアンと交流することで、スポーツへの関心を高め、夢に向かって努力したり困難を克服したりする意欲を培い、すすんで平和な社会や共生社会の実現に貢献できるようにすることを目的としています。

学校公開のため、2校時(6年生)と3校時(5年生)の校庭での授業は保護者も参観することができます。

講師・・・高田 千明選手(リオ・東京五輪パラリンピアン 陸上選手)

内容・・・競技人生を通じて、これまでの努力や困難を乗り越えたことなど。(講話・実技等)

### 12月の生活目標「きれいな学校にしましょう」

生活指導部 梅川 恭子

緊急事態宣言が明け10月から豊玉小の清掃活動は当番制で行っています。学校で清掃する機会がコロナ禍以前より少なくなっていますが、友達と協力して清掃をしています。清掃時だけでなく教室や廊下などにごみや物が落ちていたらすすんで拾い、自分たちが生活している場所を日頃からきれいにする意識をもてるよう、ご家庭でもお手伝いなどを通し、掃除をする体験をさせていただきたいと思います。

12月の生活目標は、「きれいな学校にしましょう」です。1年の締めくくりとして、新しい年を気持ちよく迎えられるようにしていきたいと思っています。また、落ち着いて学習できる環境を自分たちでつくる、という気持ちも育てていきたいと考えています。

# 12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
28	29 全校朝会 6年下田移動 教室	30 朝学習 6年下田移動 教室	12/1 朝学活 安全指導 避難訓練 4年学力アンケート ☆委員会活動	2 朝学習	3 体育朝会 ☆縦割り班遊 び 	4
5	6 全校朝会	7 朝学習	8 朝学活 1年☆幼保小連携 行事 3の2☆研究授業 (5校時)	9 朝学習	10 朝学習	11 学校公開日 下校指導 56年☆夢・未来プ ロジェクト 6年お楽しみ企画
12	13 全校朝会 4時間授業	14 朝学習	15 朝学活 ☆クラブ活動 「豊玉小学校教育活 動アンケート」締切	16 体育朝会	17 音楽朝会	18
19	20 全校朝会 5時間授業	21 朝学習 5時間授業	22 朝学活	23 児童集会 5時間授業	24 2学期終業式 給食(終)	1/8 3学期始業式 下校指導
9	10 成人の日	11 放送朝会 安全指導 避難訓練 給食(始) 6年身体計測	12 朝学活 ☆委員会活動 5年身体計測	13 朝学習 1年口腔衛生 指導	14 朝学習 4年身体計測 	15

○この予定は、11月25日現在のものです。緊急事態宣言や感染症拡大防止の観点から、☆のついた行事は延期、または中止になる場合があります。ご了承ください。

○欠席した場合は、電話や児童用タブレットで連絡をさせていただく場合もあります。

○12/29(水)～1/4(火)は閉校日となります。学校には入れませんのでご了承ください。

## 心のふれあい相談室 開室日

1日(水) 6日(月) 7日(火)

13日(月) 14日(火) 20日(月) 24日(金)

9:30～16:00

★面談希望の方は、相談室用電話までお電話  
ください。

相談用電話 080-7278-7347

## スクールカウンセラー 来校日

2日 9日 23日 (木曜日)

9:30～16:00

★面談希望の方は、職員室 副校長までお電話  
ください。

職員室 3993-4286

## 図書ボランティアのご参加・親子読書の取組み 本当にありがとうございました。

保護者の皆様のご協力で無事に終わることができました。ICT機器を活用した読み聞かせの実践も見られ、大画面で物語の世界観を感じることができました。

## 学校栄養士変更のお知らせ

これまで本校に勤務していた小沢伸幸学校栄養士が別の勤務地に異動することになりました。臨時として金井有希子学校栄養士が練馬区より派遣され勤務しております。どうぞよろしくお願ひいたします。

## 豊玉小学校の教育活動についてのアンケートのお願い

本年度より Google フォームを使用して、「豊玉小学校の教育活動についてのアンケート」にご協力をお願いいたします。12月1日配信予定の学校連絡メールにURLを貼り付けますので、12月15日(水)までに回答くださいますよう、よろしくお願ひいたします。

例年開催されていた練馬区立美術館での連合図工展と連合書き初め展は新型コロナウイルス感染症予防のため中止になりました。校内での書き初め展は実施いたします。

### 【図書館ボランティア活動日】

5日(水) 9:30~11:00頃

今月もご都合がつく方がいらっしゃいましたら、可能な時間帯だけでもお気軽にご参加ください。

### 1月15日(火) 午後 道徳授業地区公開講座 バレーボール元日本代表 山本隆弘先生 特別授業

全学級で道徳授業を公開します。道徳授業の後には、元男子バレーボール日本代表の山本隆弘先生による特別授業を行います。ぜひご来校ください。詳細は改めてお知らせいたします。

### ユニセフ募金11日(火)~14日(金)

代表委員会が、登校時間に募金活動を行います。ご協力をお願いいたします。

### 環境美化週間 17日(月)~21日(金)

年末のこの時期に、普段使用している教室や校舎、校庭などをきれいにし、学習環境を整えます。感謝の心をもって子供たちが美化に取り組めるようにしていきます。

### 樹木伐採のお知らせ

樹木医による診断の結果、内部に著しい腐朽空洞が確認され倒木の危険があるサクラ(プール西側の1本)を区の指示により伐採することになりました。本校の長い歴史を見守ってくれたサクラには感謝の気持ちでいっぱいです。伐採は12月中を予定しています。安全に十分に配慮して作業を行います。どうぞご理解ご協力をお願いいたします。