「運動がもたらす子供の成長への効果」

校長　小髙　敏男

運動の秋、大泉小学校でも体育的行事が行われます。今年度は、子供たちが自分たちの行事を価値あるものにするために行事の名前を自ら考え「大泉スポーツフェスティバル」と決定しました。「大泉」という言葉が入ることで、自分たちの行事にしたいという思いが伝わってきます。また、祭典を意味する「フェスティバル」の言葉からは、盛り上がりのある行事にしたいという子供たちの思いも伝わってきます。

運動は、「する」だけでなく「知ること・見ること・支えること」も大切な学びとなります。身体的な成長だけでなく、達成感や充実感、連帯感や高揚感などを味わうことができ、豊かな心情も養います。「大泉スポーツフェスティバル」は、その全てを含む価値ある経験ができる場となることでしょう。そして、この「大泉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するところです。

さて、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、作戦やよりよい動きへの思考など、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みられます。

『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、ドーパミンやセロトニン、ノルアドレナリンといった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。」と言っています。

では、どのような運動をすると脳によい影響があるのでしょうか。

レイティ博士は、脳を活性化させるためには、一定時間にわたって心拍数を上げるタイプの運動がおすすめだと言っています。ランニング、早歩きのウォーキング、ダンス、ボール遊びなど、自分が楽しいと感じる運動がよいということです。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。しかし、サッカーやバスケットなどのチームスポーツは、運動に苦手意識をもっている場合には動きが十分でなく、脳の効果が得られない場合があるそうです。

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です。運動後すぐに学習することで、その成果が得られると言われています。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、運動した後の方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だと言われます。

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てください。心拍数を穏やかに上げることのできる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」と言っています。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、親子一緒での運動がおすすめです。

朝晩が過ごしやすい気温となりました。親子で運動を始めてみてはいかがでしょうか。