



体力向上強調週間



第3期 平成31年2月12日(火)～17日(日)

第3期の目標 【体力向上で学力も向上させよう！】

体力と学力の関係

スマホの時間を運動に

☆「体育の時間」と「学力」の意外な関係

ある国で隣接した小学校で実験を行いました。研究のために毎日体育を実施した学校と通常通り週2回体育を実施した学校の国数英の成績を比べると圧倒的に毎日体育を実施した学校のほうが成績が良かったのです。(もちろん授業の内容は同様にして比較しています。)体育の時間を増やすと学力が向上するということが実証されたのです。

☆脳科学からわかった運動の重要性

最新の脳科学では、記憶中枢である脳の「海馬」という部分は運動によって刺激を受けると大きくなることが分かっています。つまり、運動をすることによって記憶力が向上するのです。また、脳の左側にある「白質」という部分は「数学的な能力」に影響を与えるということが分かっていますが、その「白質」も運動をすることにより機能が高まるそうです。

☆運動による驚きの実験結果の数々

「9歳児が20分運動すると、1回の活動で読解力が格段に上がる。」「10代の子どもが12分ジョギングただけで集中力が高い状態が1時間近く続いた。」「たった4分の運動で集中力が改善され、気を散らすことなく物事に組み込むことができるようになった。」「毎日たくさん歩いた子どもはストレスの濃度が低い。」などなど…。

☆スマホ3時間超の子ども急増→体力は平均以下に

スマートフォンやパソコンなどで映像を平日1日あたり3時間以上視聴している児童生徒が昨年度から急増していることが、全国体力テストの結果からわかってきました。(中2男子では35%もいるそうです。)対象となる児童生徒の体力合計点は全国平均を大きく下回っており、さらには肥満傾向もみられています。

☆スマホ首って知ってますか？

「スマホ首」実は日本人の8割が発症している新国民病として話題になっています。さらには「ゲーム姿勢」、これらの言葉から何となくどんな状態になっているか想像がつくと思います。「スマホ首」になると肩こりだけではなく、頭痛やめまい、手や腕のしびれ、自律神経失調症などの症状が現れることがあるそうです。「なんか体調が悪い。」スマホのやりすぎが原因かもしれません。

☆スマホの時間短縮→体力・学力の向上

スマホのやり過ぎは体への負担が大きいだけではなく、時間の無駄にもつながります。その時間に少しでも運動することで、勉強もはかどり体を休める時間が作れます。皆さんの生活の様子はどうなっていますか？

スマホをやめて運動しよう → 学力向上などいいこといっぱい