

あしたのために

四日市市立朝明中学校
3年生学年通信
平成30年9月10日(月)

その33 文責(浅野)

最後の体育祭に向けて

～3年生として美しい体育祭にしたい～



最後の体育祭取り組み、よくがんばっています。今日から朝の練習も始まり、7限目までびっしり授業あり、学年練習あり…。本当にみんな高い目標を持って取り組んでいることだと思います。**さすが3年生ですね。**先生たちが何も言わなくても、自分たちで考えながら練習できています。「なぜだめなのか」、「ここがだめだからこうしてみよう」、「こうしたらうまくいくんじゃないか」・・・それに少しでもみんなも答えようと必死になってやっているその姿に「勝ちたい」というオーラが伝わってきます。担任の先生たちも「勝たせてやりたい」という思いでいっぱいなのです。



様々な波乱が起こるのがこういった行事です。ケガをする人、どうしてもうまくいかない人、うまくいく人、声を出してくれる人…何か起こった時に**全員が全員のことを気遣う精神を忘れてはいけません**です。どのクラスも一生懸命練習しているのがやはり大縄ですね。3年生としてクラス全員で練習に臨む姿勢、掛け声、表情など、回数だけではなく**美しい練習**をしていると思います。多く跳べた時の感触さえ忘れなければ、必ず本番はそれ以上の力が出せます。練習すればするほどダメになることだってあります。みんなを信じて、自分を信じて確認する意味で練習を進めていけるといいですね。



そして朝明川下りですが、「落ち着いてケガのないように」と祈るばかりです。焦らず一人ひとりが基本姿勢をしっかりと作ることです。何よりみんなが作る「川」が繋がっていかないといけませんね。それぞれのクラスで、川を下る選手はみんな上手に走っています。いかに素早く川を作っていくかが勝負の分かれ目ですね。さあ、本番まであと少しです。大切なのは今のこのいい状態を本番まで一人ひとりが維持しなくてはならないということです。モチベーションを下げないように、ということですね。

「モチベーションの大きさを表す公式」というものが世の中にはあるそうです。知ってました？何かの雑誌で読んだのですが・・・モチベーションの大きさというのは、**目標の魅力 × 達成の可能性 × 危機感**で決まるのだそうです。今回の体育祭でいうならば、『みんなで優勝したい、勝ちたい！』といったように、**目標にまずは魅力を感じる**こと。しかし目標は単に高ければいいというものではなく、なんとかもう少しでうまくいきそうだ、といったようにその**目標に達成の可能性を感じたときに、その目標を達成させるために努力する**力。しかし、どんな時も決して**安心はせず**に**危機感を持って取り組む力**がモチベーションを上げるそうです。これは勉強でも同じことが言えそうですね。とにかく日々お疲れ様です。帰ってからは勉強しつつ、ゆっくり休んでまた翌日がんばりましょう。

“Don't find fault, find a remedy; anybody can complain.”

訳「あら探しをするより改善策を見つけよ。不平不満など誰でも言える。」

米国の実業家、フォード・モーター創業者ヘンリー・フォードの言葉。過去には戻れませんからね。

✓CHECK Remedy は「治療」、ここでは「改善策」ですね。

運動と脳の関係

「久しぶりに体育祭の練習で走って筋肉痛になった」（スマイルライフより参照）的な声がたくさん聞こえてきます。山崎先生が言っていたように、クラブ活動もない今、運動する機会がないという人も多いはず。しかし適度な運動は勉強にも大きく影響するようです。何よりケガのないように・・・

「運動と脳の関係」について、脳科学者・篠原菊紀教授の話から少し引用させていただきますね。



篠原菊紀（しのはら きくのり）教授 諏訪東京理科大学
東京大学、同大学院教育学研究科博士課程（健康教育学）等を経て、現在、諏訪東京理科大共通教育センター教授、東京理科大総合研究機構併任教授。専門は応用健康科学、脳神経科学。多くのテレビ番組等に出演。著書に、「子どもが勉強好きになる子育て」（フォレスト出版）、「脳トレダイエット」（白夜書房）、「脳は、あなたにウソをつく！」（KAWADE 夢新書）、「しなやか脳でストレスを消す技術」（幻冬舎）、ほか多数。

「運動しながら脳を使うことで、記憶に関係する脳の部位『海馬』が大きくなる！」

運動が脳によいと分かったのは、2005 年位からのことです。記憶に関係する脳の部位である海馬は、65 歳くらいになると 1 年で 1% 程度委縮するという報告があります。年齢によって体力が落ちていくことと同様に、脳の機能も低下していくわけです。ところが、**有酸素運動や筋力トレーニング**をすることにより、海馬の神経細胞が逆に増加することがわかってきました。たとえば高齢者に速歩を週 3 回、1 回 40 分、1 年間実施したところ、海馬で新しい神経細胞が生まれやすくなり、海馬が 1~2% 大きくなったというデータが出ています。スポーツクラブでトレッドミルやバイクをこいでいる人は、筋肉だけでなく脳も大きくしているんですって。

「1 日 5 分程度の運動でも免疫力がアップし、ストレスに強い脳を作ることができる！」

運動をすると同じ海馬でも GABA と呼ばれる気持ちの安定に関係する物質を出す神経系が育つといった報告もあります。運動をすることでストレスに強い体質をつくることのできるのです。1 回の運動で、その効果が 6 週間ほど保たれるといった報告もあるので、スポーツクラブに隔週で通っても、十分、効果が期待できるということです。また、**1 日 5 分程度の運動で免疫力がアップする**という報告もありますから、運動は最強のサプリのようです。

「運動するだけで、脳のやる気部分を司る線条体の活動が高まる！気分転換に体を動かすことは、やる気スイッチに繋がる！」

やる気は、脳の線条体という部位が司っていますが、運動するだけで線条体の活動が高まることが知られています。つまり、運動をすることがやる気を出すことにつながっているのではないかと、ということです。気持ちがへこんでいる時に、**運動すると気分転換になったり、やる気がわいてくる**というのはどうやら本当のようです。