

いまいきなにわ

難波小学校 学力向上推進委員会より
令和4年度 10月31日 発行

運動が学力に影響する理由

秋は、勉学の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・など様々なことに集中して取り組みやすい季節とされています。その中でも今回はスポーツの秋にちなんで、「運動」が「学力」に影響する理由を3つの観点からご紹介します。

① 思考力が高まる

運動をすると、自然と体幹が鍛えられます。体幹と学力は直接関係がないように思えますが、勉強をするときの姿勢に大きく影響があります。たとえば「机にずっと座っている・だらっとからだを机に預けてしまおう・正しい姿勢をとり続けることが難しい」という子は、体幹を鍛えると学力に良い効果が見られるかもしれません。正しい姿勢がキープできる、キープすることが楽にできるという持久力・忍耐力が備わると、深く呼吸ができます。すると、脳が活性化して思考力が高まります。有酸素運動後に読解力・管理能力が向上したという報告もあります。（参照：提言 子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針（日本学会議）H23.8.16）

② 集中力が高まる

脳を活性化させるドーパミンは、運動後に分泌量が増えるものであり、学習能力と深い関係があります。ドーパミンの分泌量が増えると感覚が研ぎ澄まされ、集中できる時間が長くなります。この効果は長時間続くとされており、集中したい勉強の前や集中力が途切れたときの気分転換に有酸素運動が効果的です。脳の中から集中力は高められるのです。

③ 認知機能が高まる

認知機能とは、理解力・判断力のこと。勉強の中での認知機能というと、「記憶力や言語力、判断力」などをさします。これらの認知機能は、運動で育むことができます。たとえば自転車などの乗り物遊びでは、進む方向を見てペダルをこぎ、スピードを調節しながらハンドル操作をおこなって、目的の場所でブレーキをかけとまります。このあいだに鍛えられる力加減や思考力は相当なものです。これらの「目で見て頭で判断し、力を入れてからだをつかって実行する」といった一連の動作がスムーズにできる能力をしっかりとつかい鍛ええると、認知機能は自然と高まります。認知機能は、日常の中で楽しくおこなえる乗り物遊びを充実させるだけで自然と鍛えられるのです。

以上3つの観点の理由から、運動能力と学力は別々のものではなく相関関係があり、バランスをもって育む必要があります。ぜひ運動する場面と学習する場面のメリハリを大切にしていってほしいと思います。

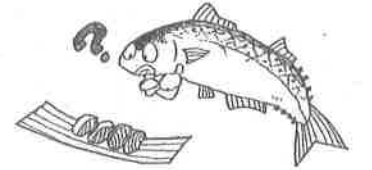
（参考文献：アイデス）

食べ物クイズ

<食べ物クイズ>

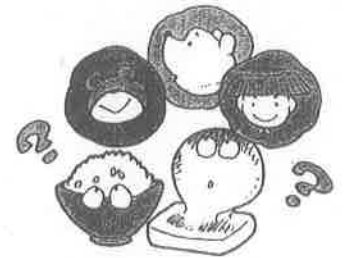
秋サバは冬の産卵期に備え、ふだんより脂肪がのっておいしくなります。ところで、サバは「サバの生き腐れ」ともいわれるほど、鮮度の落ちやすい魚です。よく魚の鮮度を見分けるには目を見ろといわれますが、サバではもう1つ見るポイントがあります。それは次のどれでしょう？

1. おなかが金色に光っている
2. 身がやわらかい
3. 尾が上に曲がっている



新米の季節になりましたね。みなさんは、おいしい新米はもう食べましたか？日本にはさまざまな品種のお米がありますが、次の中で実際にあるお米の品種はどれでしょう？

1. 森のくまさん
2. 森のプーさん
3. 北風の勤太郎



ことばのかくれんぼ

「どうぶつ」をみつけて○でかこもう！

<どうぶつが 4ひき かくれているよ！ ○でかこんでみよう！>

1. めきりんすのしまうませやとらろおぞうぶ
2. たかばなきりすにえもぐらうほおおかみつ



1. めきりんすのしまうませやとらろおぞうぶ
2. たかばなきりすにえもぐらうほおおかみつ

1. 1番 2. 1番

<食べ物クイズ>

<ことばのかくれんぼ>