



# かなん桜だより

6月号

令和7年5月30日

河南町さくら坂1-1-1

TEL: 0721-93-2815

## 「運動」が脳を鍛える

校長 川崎大輔

朝晩の冷え込みもやわらぎ、過ごしやすくなってまいりました。草木の緑も日に日に色濃くなっています。1年生を迎える会で、2年生から種をもらって植えたあさがおも、芽を出してぐんぐん成長中。「ぼくのん、他の子よりも、なぜかめっちゃ大きいねん！」などと、目を輝かせて1年生たちは言っています。

5/8(木)の学習参観・懇談会では、子どもたちが学習に取り組む一生けんめいな様子を、多くの保護者のみなさんに観ていただきました。お忙しい中をご来校いただき、ありがとうございました。

5/13(火)には体力テストがありました。これは「子どもたちが、自分の様々な運動能力の状態を知ること、優れている能力はさらに伸ばし、そうでない能力は改善しようとする態度を育てる」ことを主な目的として毎年実施しており、5年生は全国調査の対象にもなっています。…今の本校子どもたちの体力状況はどうなのでしょう？調査結果が気になります。



みなさんは「適度な運動をすると、どんないいことがありますか？」ときかれたら、どう答えますか？ 体の調子良くなる、気分がスッキリする、体力が向上する、etc… といったところでしょうか。



「運動脳」という言葉があります。これは、アンデシュ・ハンセンというスウェーデンの精神科医が書いた本の題名で、この人によると「運動すると、記憶力・集中力・ストレス耐性がアップする」のだそうです。我々の脳にはいくつかの部位があり、そのうち、記憶力に関係しているところを海馬、集中力に関係しているところを前頭前野、ストレスを抑える働きがあるところを前頭葉、というらしいのですが、有酸素運動を行うことでこれらの部位の血流量が増加し、脳が活性化して、それぞれの力や働きが上がる、というメカニズムなのだそうです。

「運動することのよさについて、子どもたちに考えてほしいなあ」と思い、先週の児童朝会では「デュアルタスクもも上げ」というのをやってみました。以下のような運動です。

- ① ももを上げて足踏みしながら、左腕を指先まで伸ばして、水平に前へ上げる
- ② 右手で、 左手の甲 → ひじ → 左肩 → 右肩 → 左耳 → 右耳 → 右もも → 左もも  
…の順にタッチする
- ③ これを、反対側も、右・左を逆にして同じように行う

デュアルタスクとは、二重課題ともいい、2つのことを同時に行う「ながら動作(〇〇〇しながら◇◇◇する)」のことで、コーディネーショントレーニングに似ているなあ、と思いました。2つの動作を同時にすることで、運動機能と思考機能をつかさどる前頭葉を刺激するのだそうです。

朝会では、子どもたちに運動の手順を説明しながら、みんなで軽く息がはずむぐらいまでやりました。おわってから「みなさん、どうでしたか？何となく、頭がスッキリしたような感じがしますか？」と子どもたちにきくと「・・・」  
——脳が活性化している状態の自覚なんて、はっきりありませんよね。  
でもきっと、教室へ戻って学習に取り組んだ子どもたちには効果があったと信じています。



「大事なことは、ただ運動するだけじゃなくて『考えながら運動する』ことです。体育の授業の時などに『もっとうまくやるには、体のどこを、どう動かせばええんやろ？』と考えながらやってみましょう」と、私なりの解釈も加えて話を締めくくりました。

——子どもたち、理解してくれたかな？これから、各学年の体育の授業を見て回って、確かめていきたいと思います…！

裏面あり

## 6月の行事予定

| 1  | 日 |                                      |
|----|---|--------------------------------------|
| 2  | 月 | まち探検弘川寺（2年生）<br>交通安全教室（1年生3限・36年生4限） |
| 3  | 火 | プール清掃（6年生）                           |
| 4  | 水 | 委員会 おはなし会（なかよし）5限                    |
| 5  | 木 | 歯科検診（145年生）                          |
| 6  | 金 | プール清掃予備日<br>ブックトーク（4年生）56限           |
| 7  | 土 |                                      |
| 8  | 日 |                                      |
| 9  | 月 | 児童朝会 不審者対応訓練                         |
| 10 | 火 | 林間学校（5年生）                            |
| 11 | 水 | 短縮5時間 林間学校（5年生）                      |
| 12 | 木 | 歯科検診（236年生）<br>まなびや（3年生事前申込者）        |
| 13 | 金 | あいさつ運動<br>放課後子ども教室（1年生事前申込者）         |
| 14 | 土 |                                      |
| 15 | 日 |                                      |
| 16 | 月 | 児童朝会 心臓検診2次                          |
| 17 | 火 | たてわり班活動                              |
| 18 | 水 | 短縮5時間 田植え（5年生）                       |
| 19 | 木 | フリー参観9時～12時<br>ブックトーク（2年）56限         |
| 20 | 金 | 田植え予備日<br>スクールカウンセラー来校               |
| 21 | 土 |                                      |
| 22 | 日 |                                      |
| 23 | 月 |                                      |
| 24 | 火 |                                      |
| 25 | 水 | クラブ                                  |
| 26 | 木 | おはなし会（2年生）56限                        |
| 27 | 金 | おはなし会（5年生）56限<br>学校林活動（3年生）          |
| 28 | 土 |                                      |
| 29 | 日 |                                      |
| 30 | 月 |                                      |

6月の生活目標：『廊下、階段は静かに右側を歩こう』

6月の諸費振替日：6月2日（月）

6月19日（木）フリー参観について

参観時間 9:00～12:00

校門開放 8:50～12:10

※ 来校の際には必ず名札とスリッパ等をご持参ください。

※ バス通学児童のご家庭のみ、車での来校が可能です（運動場のスペース確保にご協力ください）。  
校内最徐行、一方通行、正門前で一旦停止をお願いします。

※ 駐車許可証を確認できる場所に掲示してください。

7月の主な行事等について

- 10日（木）給食終了
- 11日（金）個人懇談会
- 14日（月）個人懇談会
- 15日（火）個人懇談会
- 16日（水）個人懇談会
- 18日（金）終業式
- 22日（火）夏季休業開始



熱中症予防について

学校では、体育の授業や活動の際に、こまめな休憩をとり、水分補給をするようにしています。

これから暑くなってきます。子どもたちが自宅に帰るまで、水分を切らすことがないように、十分な量のお茶や水を持たせてください。また運動会までの間は、お茶に加えてスポーツ飲料を持たせていただいても構いません。

「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活、朝の健康観察等、ご家庭のご協力をよろしくお願いします。

なお、体育の授業は、原則マスクをはずしての指導となります。個人的な配慮が必要な場合はご相談ください。

水泳指導について

安全面を十分に配慮し、水泳指導を実施します。  
健康診断で、受診の勧めを配付されたお子さんについては、受診のうえ、結果を学校に提出してください。

すべての保護者のみなさまに、本校PTAの活動内容等についてご理解いただけるよう、総会資料を全家庭数で後日配布します。ぜひお読みくださいますようお願いいたします。