



学校だより 令和5年3月1日 No. 303

柏崎市立柏崎小学校

柏崎市学校町 1 番 88 号

TEL0257-22-2196 FAX0257-24-0304

HP<http://kedu.kenet.ed.jp/hakushou/>

E-mail hakushou@kenet.ed.jp

休眠打破（2月の全校朝会講話から）

校長 竹田 充

校庭の桜の木をよく見ると、こんなふうに桜の花の芽が出ています。これを「冬芽」とよんでいます。桜は一度きちんとした寒さにさらされないといつばみがふくらみ始めないそうです。これを難しい言葉ですが、「休眠打破」といいます。つまり、桜は気温が高くなったから花を咲かせる準備をするのではなく、寒さで目を覚まし、だんだん春に向かって準備をするのです。



これは皆さんも同じですね。あとひと月で新しい学年に、6年生は中学校に進みます。次のステップでこれまで以上に活躍するためには、春になって暖かくなってからの準備ではなく、この寒さの中でも次に向けて小さな努力を積み重ねて準備を始めることが大切です。

さて、寒い季節だからこそ「運動のススメ」の話をします。体を動かすと何がよくなると思いますか？気分がすっきりする。体力がつく。病気にかかりにくくなる。それだけではありません。

最近の研究では、なんと記憶力がアップすることが明らかにされています。脳の「海馬」というところ、両側に親指くらいの大きさなんですが、これが記憶のセンターです。運動すると、ここが大きくなるようです。アメリカの調査では、ストレッチとか心拍数が上がらない運動を続けた人は、普通に縮むのですが、心拍数の上がる運動を続けた人は海馬が大きくなっていたそうです。この運動とは、週に3回、40分速足で歩いてだけです。記憶力が上がれば学力も上がります。3か月続ければかなり効果が出ます。テストの直前に運動すると点数が上がった例もあります。また、他の動きの記憶も高まって、たとえばピアノを弾く前に運動するとうまく弾けるし、テニスの練習前に運動するとうまくスイングできるそうです。

そのほかにも、集中力が上がる、ひらめくようになるようです。ドーパミンという神経伝達物質がたくさん出て、頭の中がすっきりして物事に集中できるようになります。アイデアが生まれてくるし、それを生かす力が高まるそうです。それからストレスに強くなる。これは腎臓の上くらいにある副腎でつくられる、コルチゾールというストレスホルモンの血中濃度が低くなって、次からはストレスがあってもあまり上がらなくなるんだそうです。

さあ、春はもうすぐ。運動で脳を活性化して、次のステップに向けて準備をしましょう。

※アンデシュ・ハンセン『運動脳』（サンマーク出版）を参考にしました。

3月・4月の行事予定

【3月】*****

- 2日（木）6年生を送る会
- 3日（金）PTAオリエンテーション
- 15日（水）委員会活動（新）4・5年生
- 20日（月）学校開放中止（～4月9日）
- 22日（水）卒業式予行（児童）、給食最終日
- 23日（木）後期終業式
- 24日（金）卒業証書授与式
- 27日（月）離任式

【4月】*****

- 7日（金）新任式・始業式
- 10日（月）入学式・PTA入会式
2年生以上給食開始
- 12日（水）1年生給食開始
- 14日（金）町内子ども会（集団下校）
PTA三役会・常任委員会
- 18日（火）全国学力・学習状況調査
- 21日（金）避難訓練
- 28日（金）学習参観・学年懇談会、PTA総会