令和８年７月号　志布志市立蓬原小学校

蓬原の子

「運動するのはなぜ？」

校長　　徳田　賢一

７月17日(金)に１学期の終業式を行います。それぞれの学級では、残された期間で、１学期の学習内容を完全に身に付けさせようと学習のまとめも佳境に入ってきました。蒸し暑い日が続いていますが、エアコンを適切に使用した快適な教室の中で、個人用のタブレットPCを使った学習が進められています。また、天候や気温・水温をみながら水泳学習の実施を判断し、泳力の向上に取り組んだり、児童・教師ともに汗を流しながら学級園を耕して草花の苗を植えたりしました。

今年は45日間に渡る長い夏休みになります。生活のリズムを崩さず、しっかり学び、適度な運動に心掛けましょう。

さて、それではなぜ、運動するのでしょうか。欧州に「健康のために毎朝牛乳を飲む人よりも、〇〇する人のほうが健康だ。」ということわざがあります。〇〇に入る言葉は何でしょう…。それは、「配達」です。毎朝、早起きして、牛乳を配達するといった運動と規則正しい生活習慣が健康につながるのだそうです。

学校生活においても子供たちは、季節によって、かけ足や縄跳びで体力つくりに取り組んでいます。運動には、次のような効果が期待されます。

〇　足は「第２の心臓」と呼ばれ、足の動きが体内の血液の動きを活発にし、心臓の負担を軽減します。

〇　歩くことは有酸素運動であり免疫力が高まり、病気への抵抗力を高めます。

〇　運動することで血流がよくなるため脳が活性化し学習への集中力が高まります。

また、ジョン・レティ博士は「運動するとセロトニンやノルアドレナリンやドーパミン、思考や感情に関わる重要な神経伝達物質が増え、脳が鍛えられる。脳は筋肉と同じで使えば育つし、使わなければ委縮してしまう。」と説明しています。

以上のことから考えると「なぜ運動するのか」は、健康のためであり脳を鍛えるためと言えるでしょう。

さあ、もうすぐ夏休みです。担任の先生方が最低限これだけは取り組んでもらいたいと内容を厳選して作成した夏休みの課題だけでなく、長期の休みでなければできない貴重な体験や適度な運動を行い、生活リズムを崩すことなく67名全員で２学期を迎えましょう。

今年の蓬原小学校・校区合同運動会は、10月25日(日)開催です。鍛えられた筋肉と脳で躍動する子供たちの姿に温かい声援を送っていただきますようお願いします。

September 9月

１日（火）特別校時　始業式　大掃除
２日（水）身体測定
４日（金）Ｂ校時　棒踊り出前授業
７日（月）フッ化物洗口
９日（水）特別校時　火災避難訓練
　　グリーンタイム
10日（木）学級ＰＴＡ
11日（金）Ｂ校時
14日（月）フッ化物洗口
　　PTAふれあい立哨週間(６年)(～18日)
15日（火）委員会活動　子ほめの日
16日（水）委員会活動
18日（金）Ｂ校時　がんがらちゃん来校
25日（金）Ｂ校時
28日（月）フッ化物洗口
　　教育相談
30日（水）教育相談

出校日

夏休みの出校日は今年度も１日だけです。出校日が終わると10日後には二学期です。心と体をしっかりと整えて、万全な体調で新学期を迎えましょう。

日時：８月21日（金）8:15～10:45
持ってくるもの：
上履き・体育館シューズ・夏休みの宿題・筆記用具・図書の本(借りてる人)
欠席する際は、必ず連絡してください。

ワールドカップ観戦

６月26日の「日本VSスウェーデン」を蓬原小全員で応援しました。事前に各学級で応援グッズを作って準備しました。当日はさむらいブルーにならって青色の服を着て応援しました。学校全体が燃えました！