



三川小学校のスローガン **よく学び、よく遊べ！そして助け合う三川っ子！**

## 「運動ができる子は勉強もできる」って、ホント？

「文武両道」といえば、旭市立飯岡中学校の外壁にもあるように、勉強とスポーツともにもすぐれている人に対して用いられる四字熟語。漫画やアニメで登場する勉強もスポーツもできる人気者キャラ、保護者の皆さんが子どもの頃に、クラスに一、二人はいませんでしたか。実は学力と運動能力には相関関係があることが、様々な研究からわかっています。

文部科学省による「全国学力・学習状況調査」の結果とスポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を重ねると、「運動ができる子どもは勉強もできる」という傾向があることが明らかになっています。

「うちの子は運動はいいんだけど勉強はイマイチで…」とか「勉強は頭でするもの、運動は身体でするもの、関係ないんじゃない？」と思いがちですが、人間が運動するときには、脳の様々な部位が活動します。さらに、最新の脳科学の研究では、運動が脳を活性化させ、集中力や記憶力を高めることや、勉強のパフォーマンス向上につながることも判明しています。

つまり、運動と学力には密接なつながりがあり、運動をすると学力もあがり、脳を鍛えると運動能力もあがると言えるそうです。

身体能力・運動能力が著しく発達する6～12才頃の子どもたちは「ゴールデンエイジ」と呼ばれています。この時期に適した運動をすることは運動能力の向上、ひいては学力の向上のために重要です。特に低・中学年の時期は脳の神経系が急激に発達するため、手足など多くの運動器官を動かすといった基本的な体の動きを習得していくことが大切です。

ところが近年、子供の体力・運動能力は、著しく低下していることが問題になっています。そこで毎日の習慣付けを考えてみました。

学力も運動能力も伸ばすための毎日の習慣

### 1 外遊びをする

小学生のころに十分に体を動かすことは、運動能力の土台をつくるだけでなく、脳の発達を促します。本校は、業間休みが25分、昼休みが20分と長めに設定してあります。鬼ごっこをしたり、遊具を上り下りしたりするなど、自由に身体を動かしながら遊ぶことが大事です。



### 2 朝食を食べる

前出の文科省調査によると、「毎日朝食をとる児童ほど学力調査の得点が高い。」という結果で、スポーツ庁調査では、「毎日朝食を食べる児童は体力が高い。」という傾向がみられます。朝起きたばかりの身体は、エネルギーが不足した状態にあるので、朝から元気に動いたり、集中力を発揮したりするためには、朝食が欠かせません。寝坊して朝食を食べる時間がなくなることがないように、睡眠時間をしっかり確保することも大切です。

### 3 よく歩く

国際的な学習到達度に関する調査「PISA」上位の常連であるフィンランドの調査では、よく歩く子どもほどストレスに対する抵抗力が高くなり、勉強を苦にしない傾向があるという結果が明らかになっています。毎日の徒歩通学も、実はとても意味のあることなのです。朝寒くなって徒歩登校が辛い時期になりましたが、一時間目はボーッと頭が働かないという子どもほど、まずは歩き登校を試してみるのはいかがでしょうか。

校長

## 5・6年宿泊を伴う行事

5年生が、9月25・26日に小見川青少年自然の家で宿泊体験学習を行いました。



6年生は、10月17・18日に、鎌倉・箱根・横浜方面に修学旅行に行きました。



他にも、各学年が校外学習に出かけています。その様子は学校HPに掲載していますので、是非ご覧ください。

## 大津波による高台避難訓練

10月31日(木)に、大津波による高台避難訓練を実施しました。

大地震が起き、旭市三川地区に大津波警報が発令されたという設定で、1・6年、2・5年、3・4年がペアになり、国道126号をまたいだ高台まで避難しました。

6年は、ペアの1年に対して「もう少しだよ。」「坂道だけど、頑張り！」などと声をかけ、少し早いペースでの移動にも思いやりをもって対応していました。

特別教室棟の3階にある多目的室3や屋上への避難訓練も実施し、いざというときに落ち着いて行動できるように、「自助・共助」の意識を高めていきます。

ご家庭でも、何かの機会に、「家庭での避難訓練」等を行っておいてください。



## 3・4年スカットボール大会

10月17日(木)に、3・4年生が、社会福祉協議会の皆さんと一緒にスカットボール大会を開催しました。



まずは、打ち方の練習をしました。バーの持ち方や視線の置き方等、教えていただきました。

次に実際のゲームです。左の写真は、良い点のホールに入って、大喜びをしている様子です。一緒にゲームを行ったおかげで、大変仲良くなれました。ありがとうございました。

## 響け!三川の音



11月1日(金)に旭市小学校音楽会が開催されました。



5・6年が出場し、素晴らしい演奏と歌声を披露してきました。

## 10・11月の読書賞

10・11月の読書賞は、1年の〇〇〇〇さん、〇〇〇〇さんが1回目、2年の〇〇〇〇さんが5回目、3年の〇〇〇〇さんは1回目の受賞でした。お気に入りの本は、〇〇さんは「ニモ」(ゲイル・ハーマン作)、〇〇さんは「トリックオアトリート」(岡村志満子作)、〇〇さんは「3びきのくま」(ロバート・サウジー作)、〇〇さんは「五年霊組こわいもの係」(床丸迷人作)だそう



うです。後期から鉛筆の賞品も登場しています。



ホームページでは、学校だよりの他、ニュース&トピック等、様々な情報を掲載しています。ぜひともご覧ください。

HPのURL <http://www.edu.city.asahi.chiba.jp/es-sangawa/index.html>