

殿山第二小だより

令和 5年 1月24日 第 29 号

枚方市立殿山第二小学校

TEL:050-7102-9044

発行責任者 校長 山本 容子

体力向上はやる気につながります。

1月も下旬に入ってきました。

学校では、寒さに負けず、心身ともに健康に過ごすことができるように、体育科学習を中心に、マラソンや縄跳び運動に取り組んでいます。

さて、「気持ちを高める」「やる気を促す」ためには、その基となる丈夫な体づくりは大切なことと思います。

そこで、参考となるデータを紹介します。コロナ禍前の新聞記事に掲載されていた内容となりますが、経済協力開発機構（OECD）＜2019年統計より＞が睡眠時間について調査した結果が発表されていました。

それによると、日本人（15～64歳）の平均睡眠時間が7時間22分で、調査対象国（33か国）の平均睡眠時間、8時間27分と比べると1時間5分少なく33か国のなかで、一番、睡眠時間が短かったそうです。このことは、日本人が慢性的な睡眠不足に陥っており、心身の健康を損なうおそれがあるということです。『ぐっすり眠る』ための生活改善が強く望まれるということでした。（働き盛りの40歳代の半数の人たちは、睡眠時間6時間未満だそうです。）

現在、コロナ禍・インフルエンザの流行・自然災害・紛争などなど、社会情勢は激動している状況ですが、世界共通なこととして、人が健康に生きるためには「睡眠をとる」ことは重要なことです。

国内外で『ぐっすり眠る』ための睡眠の質改善のカギが、「運動」にあるのではないかと研究が進められてきており、継続的な運動習慣が良い睡眠のために効果があることは確かなことのようにです。どのような運動をいつ、どのくらいすればよいかなど、研究は今なお続けられています。

しかし、スポーツ選手の活躍事例などでは、選手がきちんと眠ることで成績（記録）が向上するという話は、よく話されており、メジャーリーグ野球選手の大谷翔平選手もインタビューで「睡眠時間は、きちんととるようにしています。」と活躍するための基本は、「睡眠」にあると言っています。規則正しい睡眠時間の確保で、自身の体内の“睡眠リズム”が整い、気持ちの高まりと体の動きがうまく合って、記録・パフォーマンスの向上につながっていくのでしょうか。

子どもたちには、自分自身ができることを増やし、培ってきた力を、日々、当たり前のように発揮してほしいと思っています。日々の地道な積み重ねがあつてこそ、ここぞというときに、より大きな成果を生み出すことができると思っています。ぜひ、ご家庭で、お子さまに応じた家庭生活のリズムとは、どのように考えたらよいか見つけ直してみてください。家庭での「快眠・快食・快便」生活で、体力・気力が充実した殿山第二小学校生活を過ごしてほしいと思います。

『走る』ことは、誰もが気楽に始められる運動です。

心肺機能が高められ、血液循環が活発に促されるようになります。それが、体の筋力や持久力を向上させて疲れにくく、軽やかな体をつくることにつながります。

また、一定のリズムで行う“リズム運動”であることから、脳内のセロトニン（神経伝達物質）の分泌を活発化させる効果があるとされています。このセロトニンには、心の安定をもたらすストレスを解消したりする働きがあるそうです。

『走ることが楽しい！』と感じてくれる子どもたちが増えていくことを大いに期待しています！

