



佐世保市立中里中学校
 学校だより No. 39
 発行日 R5. 2. 20
 発行者 眞弓 健一

志

～今よりももう一歩先へ～

【校訓】 自主・実践・創造
 【学校教育目標】
 学び合い、磨き合い、鍛え合う生徒の育成
 中里中ホームページ



朝ランニングをすれば学力が上がる！著書「運動脳」より

中里中は毎週火曜日と木曜日を基本として、朝のランニングに取り組んでいます。いつでも誰でも参加可能です。朝ランは生徒たちの持久力などの体力向上はもちろんのこと、学力向上や精神安定に効果があると常々感じていました。

先日あるテレビ番組で、スウェーデンで60万部以上売れたベストセラー著書「**運動脳**」（アンデッシュ・ハンセン著：サンマーク出版）が紹介されました。購入して読んでみると、これまで私が感じてきたことが、根拠をもって書かれていました。個人差はありますが、**適度に運動(特にランニング)をすると、脳が発達し**様々なことにより影響を及ぼすと記されています。今回は、**学力向上**に関して記載されている要点を紹介します。詳しくは、著書を読んでください。

○運動は「学力」を伸ばす

- 身体を鍛えれば、脳の重要な部位である「海馬」が大きくなる。
- **「持久力」がIQを磨く。運動すれば頭がよくなる。**
- 18歳時の体力で「学歴」「収入」「病歴」に傾向がでる。18歳のときに体力に恵まれていた若者は、高い学力を経て、40歳前後の時点で報酬に恵まれた仕事についている。
- 脳に効果をおよぼすには、脈拍を1分間で150回前後まで上げる。
- 短い時間の運動でも、読解力や集中力が増す。
- **集中力を高めたいければ、運動は朝しよう。**
- **歩くよりは走ろう(可能であれば30分続けてみよう)**
- 持久力系のトレーニングを定期的に3か月続けた場合、単語を暗記する能力がかなり上がった。
- 「動きながら覚える」と定着率が段違いによくなる。
- **記憶力を高めたいならランニング**
- 「脳トレ」では頭はよくなる。
- 運動は地道に努力するための**気力を養うことにも役立つ。**
- 「ひらめき」など、**創造性を増やすために最も効果がある活動はランニング**

朝のランニングは20分程度です。それ以外の体育の授業、部活動や各スポーツ活動、昼休みの外遊びなどの活動も脳の発達に良い影響を与えるということですね！

□3年生球技大会

3年生は保体部の計画で球技大会を14日(火)に開催しました。天気にも恵まれ、運動場では男子のサッカー、体育館では女子のバスケットボール、その後、男女混合でドッチボールを行いました。元気のよい歓声とたくさんの笑顔を見ることができました。公立入試も頑張れ！

【優勝】サッカー 3組、バスケットボール 3組
 ドッチボール 1組



第3回タイピングコンテスト 8日(水)実施

第1回目と第3回目の平均級を比べると、全学年では**「4.2級」⇒「2.1級」**、学年別に見ると、1年生は**「5.2級」⇒「2.5級」**、2年生は**「5.0級」⇒「3.1級」**、3年生は**「2.4級」⇒「0.4級」**と確実に向上していることが分かりました。日頃の学習で、タブレットを活用している成果が表れていますね。