



# 池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長

## 「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え

&

## 運動をすると脳が元気にはたらきます！

運動をすると、なんだか頭がスッキリするような気がします。

体が軽くなり、物事がクリアに見える感覚ですが、適度に体を動かすことによって感じるすることができます。これは人間の脳の仕組みによって起こる現象です。

運動をすると、脳の中では2つの現象が起こります。

まず1つは『**エンドルフィン**』という神経伝達物質が発生します。

これは、運動による苦痛から脳を防御してくれる物質です。運動は筋肉に負荷をかけ、心臓を普通よりも多く動かすので、多少なりともストレスがかかります。その**ストレスを軽減させ、そして強い高揚感を促す物質**です。

2つ目は、**BDNF** というタンパク質が発生します。このタンパク質は、**運動によるストレスから脳の中の『ニューロン』を保護、回復させる働き**があります。ニューロンは、記憶に関係するととても大切な神経細胞ですが、海馬や大脳皮質といった、学習や記憶、高度な思考に必須な部位で働いています。

よって、運動すると、脳内で BDNF タンパク質が記憶や思考に関する部位で活性化するため、脳の中がハッキリとするような感覚を得られるのです。**座って安静にしている時よりも、運動中の方が脳は良く働いているという研究結果もあります。**

エンドルフィンの<sup>こうようかん</sup>高揚感と BDNF による<sup>のう</sup>脳の<sup>かっせいか</sup>活性化が得られるよ  
うな<sup>てきど</sup>適度な運動は、日常の生活からに仕事至るまで、また学校でい  
うと授業をはじめ様々な活動をよりよく学んでいくために、<sup>ひじょう</sup>非常に  
<sup>じゅうよう</sup>重要であると言えます。

「寝た時刻は？」「起きた時刻は？」「朝ごはんは？」「家庭学習は？」  
「歯磨きは？」「今日の気分は？」 朝の活動前の健康観察です！



池島小中学校では、朝の活動に<sup>たいかん</sup>体幹やコーディネーションをはじめ  
様々な運動を取り入れています。また、気持ちよく一日をスター  
トさせるために、そして生活<sup>せいかつしゅうかん</sup>習慣<sup>ととの</sup>を整えるために一人一人に細か  
な健康観察をしています。朝からすっきりとした<sup>ひょうじょう</sup>表情とさわやか  
なあいさつができていると、朝の活動も活発になり、<sup>かっばつ</sup>脳が<sup>かっせいか</sup>活性化さ  
れ、その後の授業もたいへん<sup>せっきよくてき</sup>積極的になっています。

今後<sup>こんご</sup>もご家庭<sup>かてい</sup>と協力しながら「休養<sup>きゅうよう</sup>（睡眠）」「栄養<sup>えいよう</sup>（バランスの  
よい食事）」「活動<sup>むす</sup>（運動、学習）」を結び付けて指導<sup>しどう</sup>していきま  
すので、<sup>ごきょうりよく</sup>御協力よろしくお願いいたします。

(小) 音楽  
池島小中学校の校  
歌を元気いっぱい  
うたっています！



(中) 体力テスト  
「反復横跳び」  
「立ち幅跳び」  
「上体おこし」  
すばらしい上達ぶ  
りです！



