校長のつぶやき　第１５４号「朝マラソンスタート！」

2024 年 1 月 1 5 日（月）

　一週間の始まりを朝マラソンでスタートすることができました。８時１０分にＴシャツ短パンに着替え、８時１５分からの７学年連絡会を終え、８時２５分から５分間の朝マラソンスタートに間に合いました。子供たちと走ることはこの上ない喜びです。

　「スマホ脳」著者の、スウェーデンのアンデシュ・ハンセン氏の著作「運動脳」によると、5 分間のウォーキング、ランニングでも学力、集中力、記憶力、創造性など脳のあらゆる力を伸ばすということが書かれています。私の経験知からも、このことは確かだと感じます。

　今日も寒かったですが、みんなで走ることで子供たちの心にも火がついていたようでした。もちろん私も頑張って走りました。１キロ４分１９秒。さらに伸ばしていきたいと思います。