

子供の脳細胞を増やす運動 3 条件（実力・課題テスト実施）

9月3日（木）

改訂された学習指導要領（保健体育）のキーワードの一つが「する・見る・支える・知る」スポーツが挙げられています。当然「するスポーツ」が中心ですが、2021 年に開催された東京オリンピックの例を取ってみても「見る」「支える」スポーツについて取り扱っていくことは重要とされています。毎年、体育の日に公表されるデータでは、「70 歳以上の体力過去最高」などと発表される反面、中学・高校生の体力に課題があることなどが報告されています。子どもたちが生涯にわたり、豊かなスポーツライフを楽しむ基礎を培うのが、私たち学校教育の使命です。小学校とも連携してこの課題に取り組むことが大切だと思います。

そこで今日は、「運動と脳の関係」についての記事を紹介します。「脳を鍛えるには運動がよい」とある博士は、言っています。「運動をすると、脳由来神経 栄養因子（BDNF）という物質が脳の中でさかんに分泌され、脳の神経細胞（ニューロン）や、脳に栄養を送る血管の形成を促す」と言っています。また、ドーパミンやセロトニンなどの思考や感情にかかわる神経伝達物質の分泌を促す効果も運動にはあるようです。その博士の理論をもとに行われている運動プログラムに「子供の脳細胞を増やす運動 3 条件」があります。要点を簡単に紹介すると、以下のように なります。

- ① 心拍数を上げる最大心拍数の 80%まで心拍数を上げる。ランニングしながら顔が赤くなる程度まで全力疾走。
- ② 普段使わない筋肉を使う 複雑な動き、自分の身体の動きを意識させる運動は脳を活性化させる。
一人でやる場合は、ヨガやバレエが良いとされている。
- ③ 朝に行う運動後に脳が活性化するので、1 日のはじめや勉強と勉強の合間などに行う。

○昨日に引き続き 1 時間目と 2 時間目は実力・課題テストを行いました。