



サンシャイン・オリンピック 2021



10月20日(水)に、上記テーマのもと、大木中学校『体育祭』を学年別競技として開催しました。感染症対策の為、初の学年別開催にはなりましたが、各クラスとも体育祭への目標をしっかりと掲げ、当日は、教室でこの体育祭への意気込みを確認し合い、競技に取り組みました。どの学年、どのクラスも一生懸命、全力で取り組む姿が見られ、迫力ある熱戦が繰り広げられました。競技終了後は、一人ひとりに心地の良い笑顔が見られました。コロナ禍の中、失われつつあったつながりや熱気が学校に戻ってきました。

- | | | | | |
|-------|----|-----|----------|----|
| 1年生の部 | 優勝 | 5組 | 準優勝 | 4組 |
| 2年生の部 | 優勝 | 2組 | 準優勝 | 1組 |
| 3年生の部 | 優勝 | 1組, | 4組(同点優勝) | |



クラス対抗全員リレー



生徒会種目 魔法のじゅうたん



最後は学年全体で記念写真

大木中学校新校舎建設工事の安全祈願「起工式」

10月29日(金)に、新校舎建設工事の着工にあたり、工事期間中の安全を祈願するための起工式(安全祈願祭)が執り行われました。起工式には末松市長をはじめ、校舎建設委員会の一尾次男委員長、矢野仁志副委員長他22名の関係者にご臨席いただきました。

末松市長、森雅之市議会議長の挨拶の後、矢野副委員長から建設に至るまでの経緯や新校舎のコンセプト(まちづくりと調和のとれた学校施設、安全・安心して学べる学習環境、地震時の避難場所、地域に開かれた施設)等のお話をいただきました。

新校舎完成は、令和5年3月になります。その後、空調やICT機器、備品などの移転作業を行い、9月から新校舎での教育活動が始まります。



スポーツと学力・健康との関係について



『スポーツの秋』と言われるだけあって、各地で運動会やスポーツイベントが行われています。そんな中、スウェーデンのノーベル医学賞を決定する機関の研究所は、学力について、「机に座って問題を解くだけでは、決して学力は上がらない」と唱えています。そして、以下のような調査報告がされています。

○週2回の体育を行うクラスより、毎日体育の授業を行うクラスの方が成績が優秀。

この効果は、その後、何年も続く（スウェーデンの調査）

○体力のある子どもは、算数・読解力のテストで高得点（アメリカの調査）

では、いったいなぜ、運動が子どもの学力向上を後押しするのでしょうか？

一つは、「海馬の成長」です。記憶中枢として働く脳の海馬は、運動によって刺激を受けると成長するのです。もう一つは「集中力」の向上です。運動した直後、物事に集中できる時間が長くなることが立証されています。

この記憶力と集中力の向上の2つの効果により、より多くの学習内容が脳に定着されるということなのです。



では、どれぐらい運動をすればいいのでしょうか？

「9歳児が20分運動すると読解力が格段に上がる。」

「10代の子どもが、12分ジョギングしただけで、集中力が高い状態が1時間近く続き、読解力が向上する。」

「4分の運動を一度するだけで、10歳の子どもが集中力が改善し、物事に取り組めるようになった。」という調査報告があります。

このように学力向上のカギは「心拍数を増やすこと」にあります。心拍数が増える有酸素運動であれば、どんな運動でも有効になります。とりたてて激しい運動をする必要はありません。有酸素運動をするときに活動する脳領域が、勉強するときに活動する脳領域が同じだからです。毎日、できるだけ活動的に過ごせば、机の上で行う勉強にも良い影響をもたらしてくれます。この有酸素運動は、高齢者の方の脳にも良い影響を与えるそうです。

また、有酸素運動の習慣化には次の3つのメリットがあります。

- ① 体が丈夫になり、メンタルにも影響し、心が強くなる。
- ② 根気強さ・ねばり強さが身につく。
- ③ 受験勉強を乗り切る体力がつく。

さあ、皆さんスマートフォンやゲームを置いて、しっかり運動しましょう！

眼の健康！！ ABCD視力検査表の活用について



スマートフォンの普及に加え、新型コロナウイルス感染症による自宅時間の増加や「一人一台端末」の学びも始まり、視力の低下が懸念されています。

文部科学省の調査では、小学生の裸眼視力1.0未満の割合は40年前に比べて2倍に増加しています。「眼の健康」についての意識を向上させることを目的に各クラスに視力検査表を掲示します。皆さん、目の健康の保持増進に努めていきましょう。