武　一　中

令和 6 年 11 月 22 日
武蔵野市立第一中学校
学校だより R6－15 号

URL:https://dai1-jh.musashino-city.ed.jp/

「運動と脳」の感想

校　長　　中嶋　建一郎

11/18 朝礼の話の感想を 102 人が書いてくれました。ありがとうございました。一部を紹介します。呼びかけに答えてくれ、今回は 3 年生も多いです。

○部活を引退して全然運動をできていなかったので、話を聞き、走ろうと思えました。

●イライラしてしまったり、不安になってしまうことがあったときには、スポーツをして体を動かすことがいいと分かった。なので、体を動かして不安をなくしていきたいと思った。

○お父さんから、運動をしようと誘われたことがありますが、お父さんにも勉強が捗るなどと言われても、あまり意味が分かりませんでした。ですが、期末などで精神的に追い込まれてしまったとき、少し外に出たらリフレッシュをすることが出来たので、期末のときだけ運動するのではなく、平日でも運動をしていきたいです。

●毎日筋トレしているから気分が良い気がする。

○三年生になって部活を引退して、受験で忙しい時期になっても運動を続けている人がいること、またそれがストレスにも勉強にもいいことだということに驚き、運動をすることは良いことづくしだと思った。

●運動をしてリフレッシュしたいと思います。運動したら本当に記憶力や集中力が良くなるのか試してみたいです。

○スポーツをするとストレスが減ると初めて知ったので、私も悩んだときには試してみようと思いました。

●私は元々文化部で、家でもあまり運動をしません。体育で運動をしたあとは、確かに気分が良くなる気がします。これから家で、30 分は難しくても、15 分は運動してみようかなと思いました。

○今、自分は新しい部活に入ろうと思っているのですが、運動すると気分が落ち込むことが少し改善されると聞き、運動部に入ろうという考えが固まりました。良いきっかけとなったと思いました。

●その本は私も読んだことがあったので、共感できました。運動不足なので、少しずつでもいいから運動を始めてみようかなと思いました。

○面白かった。ハンセンさんの本に興味を持ち読んでみたいと思った。

●適度な運動はとても重要だということを知りました。受験勉強の合間に運動をしたいと思いました。

○「メンタル脳」は私の父も読んでいて、強く勧められました。今回の話を聞いてさらに興味を持ったので読んでみようと思います。

●いつも塾に間に合わせるために走って行っているのですが、そういうときほどテストでいい点数が出やすいので、確かに走ることって効果があるな、と思いました。ランニングも勉強の合間に取り入れたいです。

○部活を引退してから、体育の授業以外で運動をしていなかったので、勉強で疲れたときには少し運動をしようと思った。

●受験で身体を動かすこと、リラックスできることが前に比べ減りました。ですが、今日の校長先生のお話を聞いて、今日からでも運動し、心が休める機会を作っていきたいと思いました。

○運動にここまで良い効果があるのは知らなかった。久しぶりにランニングでもしようと思う。

●自分は運動が苦手で好きでもないので、体育の授業以外では体を動かさないのですが、今日の話を聞いて少しでも運動をした方がいいのだと感じました。

○運動は健康に良いという事は聞いたことがありましたが、精神的にも良いということは知らなかったので驚きました。

●私もこないだ試してみたのですが、運動をしてから勉強をしてみるととてもはかどりました。また試してみたいです！

○運動は好きではないですが、確かに体育の試合の後は気持ちがスッキリします。今後、ストレス解消のために健康的な生活を取り入れていこうと思いました。

●私もとある記事で勉強していて集中力が切れたり疲れたなと思ったら軽い運動やストレッチなどをすると良いと知りました。しかしあまりやっていなかったのでこれからはジョギングなどの軽い運動をやっていきたいなと思いました。

○たしかに最近昼休みにしか運動ができていなかったので、土日に暇ができれば、井の頭公園にキャッチボールをしに行こうと思った。

●運動をすることが大事と期末期間中にお母さんに何度も言われました。運動が勉強するときの集中力を上げることがよくわかった。

○テスト期間中は勉強に集中して、運動とかはあまりやらない方がいいと思っていました。なぜなら、運動するだけで頭がいっぱいになってしまうからです。なので今日校長先生が言っていたことに驚きました。保健の授業で疲労についてはやったけどテスト期間中もストレス解消をやっていいんだ！と思いました。

＊ストレス解消や気分の落ち込みを回復してくれるなどの運動のメンタル面の効果については、記憶の片隅に留めておいてほしいです。今すぐ実行できなくても、いつか役立ちます。記憶力や集中力などの学習面の効果は、是非試してみてください。