



青木の風

生きる 創る そして輝く

学校だより 7月号

令和4年6月30日

横浜市立青木小学校

やっぱり運動

副校長 神田 記子

各地で梅雨明けが発表され、史上最も短い梅雨となったようです。水泳学習が順調に進んでいるのはうれしい限りですが、このまま猛暑が続くのかと心配になります。

まだまだ新型コロナウイルスの感染が続いている中、熱中症も心配ということで、「ダブルバインド」の悩みも続いています。運動時にはマスクを外すよう、学校でも繰り返し伝えているところです。

さて、先日6月23日に「げんきなからだ 青木っ子」というテーマで第1回学校保健委員会が開催されました。そこでは、「早寝早起き朝ごはん」「よい姿勢（筋力）」など、体にとってよいことが紹介されました。（詳しくは中面の記事にあります。）

子どもたちは、この日参加した児童を中心に、教えてもらったよさを伝えつつ、これから各学級で取り組む目標を決めていきます。それぞれ大切なことなので、いろんな取組が展開されると楽しみに思いながらも、さて自分はどうだろう？と考えてしまいました。

私自身は子どものころ、とても姿勢が悪く、猫背でした。小学校の6年生のとき、自分の立っている姿を鏡を見て、あまりにも恰好が悪くて驚いたことを覚えています。猫背になった原因も自分にあると自覚していた（いとこの姉の姿勢を冗談半分で大げさに真似した）ので、なんて馬鹿なことをしたのだろうと、悔やみました。

ここから一念発起し、座っているときも立っているときも、まっすぐに背中を保つよう自分なりに意識するようになりました。大学を卒業するころには、猫背と言われない程度にはなっていました。その後もジムに通うなど運動にも取り組み、筋力をつけるよう心掛けてきました。しかし、残念なことに、肩の骨は今でも少し内側に曲がっているようです。子どもの頃の姿勢が、結果的に骨にまで影響してしまったのです。

大変恥ずかしい体験談ですが、子どもたちには、私のような思いはしてほしくない、と切に思います。そんな私でも、筋力をつける運動が、よい姿勢だけでなく、他のことにも効果があると聞き、最近あまりしていなかった運動にトライしてみようと思いを新たにしています。

それは、「スマホ脳」で有名なアンデシュ・ハンセン氏が、脳の力を高めるための方法を解説した「最強脳」の中に、「ストレスに強くなる」「集中力を上げる」「記憶力をよくする」などに対して、それぞれ運動が効果的だとあったからです。私は、物忘れがひどくなっていると思いつつ、「年だから」とあきらめかけていたのですが、運動で改善できるならやってみよう！と思うようになりました。楽しみとして体を動かしながら、「記憶力をよくする（衰えさせない）」ことにつながったら、最高ではありませんか！

とは言え、実際に続けるのが難しいこともわかっているので、果たして続けられるかどうか自分が心配です。子どもたちが各学級の目標に向かってがんばる姿を応援しつつ、その姿に負けないう、今度こそ続けて取り組んでいこうと自分に気合を入れているところです。