

健康・体力の向上が学力につながる

令和6年度 3学期始業式 校長の話

こんにちは。

穏やかなお正月を迎え、今日から3学期が始まります。いよいよ最後の学期です。おそらくあっという間に過ぎていく3か月だと思います。一日一日を大切に過ごしていきましょう。特に3年生は、これから進路の本番を迎え、やがて、3月に修学旅行、そして卒業式と、駆け抜けるように過ぎていきます。十分に健康に気を付けて、笑顔で八中を後にできるよう頑張ってください。また、2年生は都内巡り、1年生はスキー教室と、学校の外へ出て学ぶ機会があります。最後のクラスの絆を確かめて、思い出深い行事にしてください。

さて、2学期の終業式でも言いましたが、i-checkや学校評価のアンケート結果を踏まえ、皆さんにはぜひ、これからもっと目指してほしいものがあります。一つは「健康や体力への意識向上」です。寒い時期が続きますが、こんなときこそ体力づくりに励んでほしいと思います。そして、もう一つが「学習習慣の確立」です。家庭で決まった時間に学習するなど、まだしっかりと学習習慣が身についていない人が多いようです。4月の新学期に向け、積み残しがないよう毎日コツコツ取り組んでほしいと思います。

今、体力向上と学習習慣のお話をしましたが、実はこの二つは別々のものではありません。全国調査によりますと、こんなことが分かっているそうです。つまり、学習の成績が高い子ほど、運動によく取り組んでいる子の割合が高いのだそうです。逆に言えば、運動をがんばると学力もどんどん高くなるということが証明されているのです。科学的に見ても、運動によりさまざまな刺激が脳を活性化させ、素晴らしい効果が出ていると実証されています。

寒いといふ家の中に閉じこもりがちですが、そんなときこそあえて運動をしてみましょう。3年生も勉強に集中することも大事ですが、たまには体を動かして血流をよくし、脳に刺激を与えてみてください。スマホやパソコンの画面を長時間見続けるのが一番よくないそうです。

生徒会では、今学期からちょこプラワンの活動も開始します。いつもより体力向上を意識して、学力も伸ばす、そんな3学期にしていきたいと思います。

以上です。