

5月12日(月)「運動することの大切さ」

全校のみなさん、おはようございます。

ゴールデンウィークも明け、気持ちを切り替えてまたお友達と一緒に楽しい学校生活を送っていきましょう。今週から、運動会の練習が本格的に始まります。そこで今日は運動についてお話しします。

子供たちの体力は、昔の子供たちと比べると落ちていると言われていますが、なぜ体を動かしたり運動したりすることが大切なのでしょう。それは、病気にかかりにくくしたり、脳の働きを良くしたり、やる気を高めたりすることにつながるからです。子供の頃に運動しておくこと、さまざまな体の動かし方を覚えることにつながり、大人になってもその動きを覚えていて対応できるそうです。また、皆さんの将来にも関係があります。運動している人は長生きができて、病気にかかりにくい。また、驚くべきことに、高校卒業までに運動をしてきた人と、運動をしてこなかった人を分類して調べてみると、運動してきた人は「仕事も充実して、収入も安定している」という結果が出ているそうです。運動は、脳の働きを良くするだけでなく、人の将来の生活にもつながっているのですね。そして子供に関係するデータからは、「子供は短い時間でも体を動かし活動することで集中力が高まる。学校の休み時間は、校庭や体育館で遊ぶことが大切だ」ということが分かったそうです。体を動かすこと、運動することがいかに大切かわかりますね。みなさんはこれから運動会の練習でたっぷり体を動かすことになります。これは将来のためにも大切なことです。ぜひがんばってくださいね。

それでは今週もみんな仲良く元気に過ごしていきましょう。これでお話を終わります。(礼)