

今回のテーマは、『運動と学力の関係』です。

## 運動が学力に効果を及ぼすワケ

### 思考力が高まる

運動をすると、自然と体幹が鍛えられます。体幹と学力は直接関係がないように思えますが、勉強をするときの姿勢に大きく影響があります。たとえば「机にずっと座ってられない、だらっと身体を机に預けてしまう、正しい姿勢をとり続けることが大変」という子は、体幹を鍛えると学力により効果が見られます。正しい姿勢がキープできる、キープすることが楽にできるという持久力・忍耐力が備わると、深く呼吸ができます。すると、脳が活性化して思考力が高まります。さらに、有酸素運動後に読解力や管理能力が向上したという報告もあります。

### 集中力が高まる

脳を活性化させるドーパミンは、運動後に分泌量が増えるものであり、学習能力と深く関係のあるものです。ドーパミンの分泌量が増えると感覚が研ぎ澄まされ、集中できる時間が長くなります。この効果は長時間続くとされており、集中したい勉強の前や集中力が途切れたときの気分転換に有酸素運動をするのが効果的です。集中力というと、机にじっと座って高めるようなイメージもありますよね。実際には、**身体を動かし運動することで、集中力は脳から高められる**のです。

### 認知機能が高まる

認知機能とは、理解力・判断力のこと。勉強の中での認知機能というと、「記憶力や言語力、判断力」などを指します。これらの認知機能は、実は運動で育むこともできるのです。

例えば、自転車などののりものの遊びでは、進む方向を見てペダルをこぎ、スピードを調節しながらハンドル操作をおこなって、目的の場所でブレーキをかけて止まります。この間に鍛えられる力加減や思考力は相当なものです。これらの「目で見えて頭で判断し、力を入れて身体をつかって実行する」といった一連の動作がスムーズにできる力のことをコーディネーション能力といいます。コーディネーション能力をしっかり使い鍛えると、認知機能は自然と高まります。認知機能というと「鍛えるのが難しい、大変な労力が必要になる」と思われるかもしれませんが、**日常の中で楽しく行える乗り物遊びを充実させるだけで自然と鍛えられる**のです。

## 運動能力と学力をバランスよく育むには？



### カギは運動習慣

運動能力と学力をバランスよく育むために、とびぬけた運動センスはあまり必要ありません。大切なのは、毎日の遊びの中で自然とこなせる運動習慣です。子どもの遊びに注目してみると、頭を使って役割分担するままごと遊びやかくれんぼやおにごっこなど、楽しみながら身体と頭を動かしていますよね。これらの外遊びや身体を使った遊びを、楽に続けられるように習慣付けさせてあげるだけでよいのです。