

体育専科通信

令和7年度 No. 24

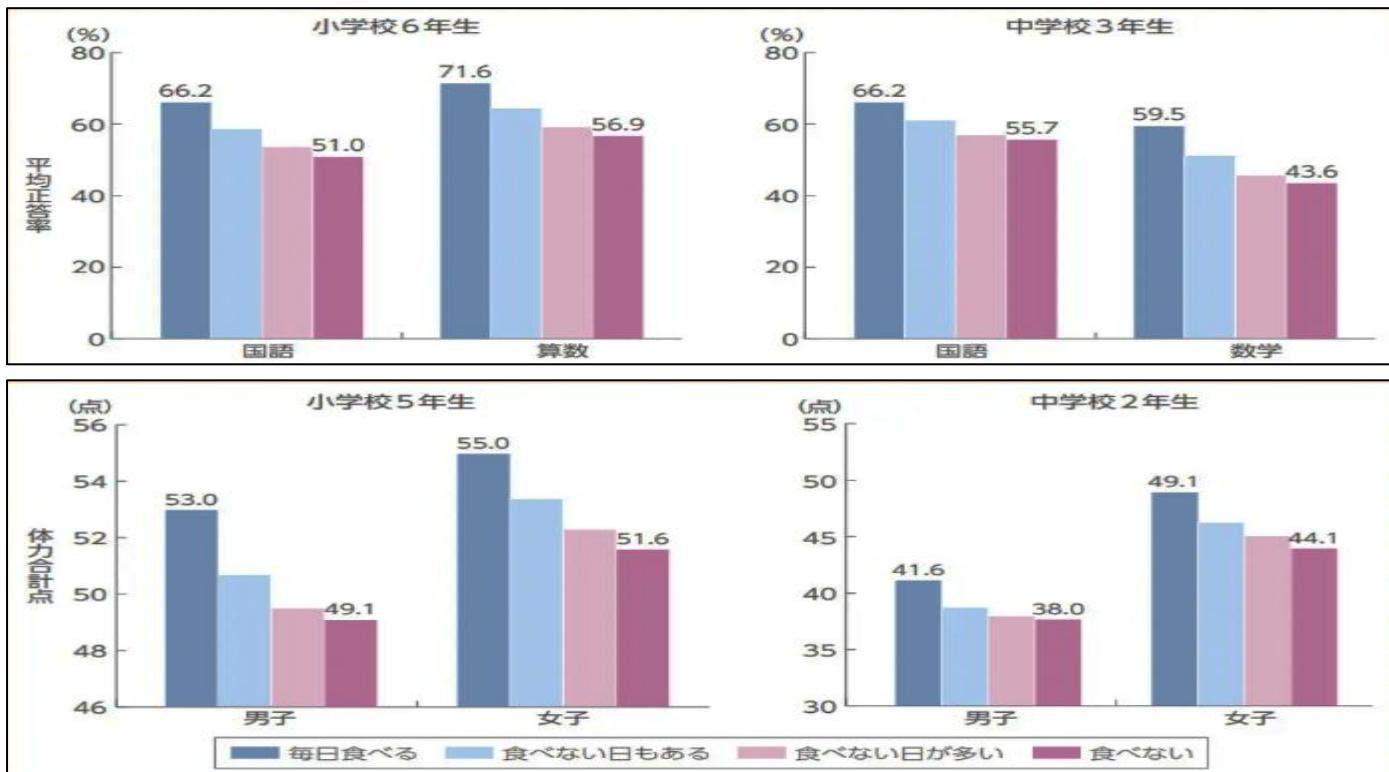
文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『朝食と運動・学力の関係』です。



『朝食を食べると、運動も勉強もできる』はホント？

文部科学省による「全国学力・学習状況調査」の結果とスポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果を重ねると、「朝食を食べる子は、運動も勉強もできる」という傾向があることが分かっています。



朝食が大切な理由

① エネルギー補給で身体にスイッチが入る

寝ている間も基礎代謝といって、体温を保つ、心臓を動かす、髪や爪を伸ばす、背が伸びるなど自分の意志とは別のところで本能で人は活動を続けています。その際にもエネルギーを使用していますので糖などの栄養消費が進んでいるのです。そのため、朝目覚めた時の子どもは完全なエネルギー切れの状態。充電マークがあるとしたら「黄色信号」になっている状態です。エネルギーが空っぽの状態・充電切れを起こしている状態で、勉強をしたり体を動かしたりしても、本来の力は出せません。それどころか集中力が切れ、注意力が散漫になり、ケガにつながることもあります。

② 噛むことで脳が動き出す

食べ物をよく噛むことで、脳内の血液量が増えて、脳が刺激されます。朝食をよく噛んで食べると、眠っていた脳が動き始め、子どもの意欲ややる気が出てきます。そして、よく噛むことによって出る唾液によって消化吸収がよくなり、虫歯にもなりにくくなります。

③ 体温が上がり、目が覚める

人はより深く眠るために、体の奥深くの体温（深部体温）を下げます。

それは昼間フル回転で活動していた脳を休ませて、脳の疲労を取り除くためといわれています。

朝食を摂ることで下がっていた体温が上昇し、体や脳の動きを活発にします。

朝食は子どもの体を目覚めさせ、1日のスタートを切るための大変な準備運動なのです。

