



# 本丸だより

令和3年度 第9号 令和3年12月24日(金)  
新発田市立本丸中学校  
新発田市緑町2-7-22  
TEL 0254-22-2525  
FAX 0254-22-0342  
<https://honmaru.shibata.ed.jp/>



## 賢く強く健やかに ～ 脳を助ける良い方法は ～

校長 三浦 学

本日、無事に終業式を行い2学期の結びとできました。今年も残りわずかとなりましたが新型コロナウイルス下の困難な状況が続いています。その中で、今できることを全身全霊でやり遂げてきました。体育祭、合唱コンクールなどの行事や部活動、生徒会活動、ワクチン接種など数多くのできごとを、ストレスや疲れに負けず、ともに乗り越えてきた生徒の皆さん、保護者、ご家族、地域や市教育委員会・市当局の皆様にご敬意を表しますとともに、ご理解、ご協力、ご支援に心より感謝申し上げます。誠にありがとうございました。終業式で以下のような話をしました。

成し遂げたことは数多く、誇りうる2学期となりました。中でも誇らしく心から喜びたいことは、誹謗中傷などで悲しい思いや辛い思いをすることがなく、思いやりにあふれる学校、差別などがなくウイルスに強い学校にできたことです。これも皆さんが相手や他の人の立場、身になって、想像し、考え思いやってくれたおかげと、あらためて感謝し敬意を表します。今後とも、教育長のメッセージにもあったように、感染防止に努め、明るい挨拶を交わし、しっかり食べ、睡眠を十分に取り、免疫力を高め、かけがえのない大切な命、自分の命、友達の命、ご家族の命を守っていけるよう、みんなで乗り越えていきましょう。

幸せな気分になり、ストレスに強く、集中できるようになり、記憶力も良くなり、発想力が豊かになり、賢くなり、自信がつきゲームもうまくなるのは、何をすることによってでしょうか？

アンデシュ・ハンセンさん(医師)は、それは「運動」だと言います。脳のためには運動がとても重要だとして、次の三つを大切な点としてあげます。

- 1 脳の成長は止まることがない。脳はいつでも変えられるし、成長させられます。
- 2 脳を助ける一番良い方法は運動です。
- 3 普段からスポーツをしていなくてもいいし、運動が得意でなくてもかまわないのです。脳はどんな運動をしているかは気にしません。

ストレス反応は、危険なことへの脳や体の備え。適度なストレスは大事な時に実力を出させてくれる、自分自身をレベルアップさせてくれる存在です。適度に保つにも運動がよく、運動後はストレスホルモンが減り、脳の前頭葉や海馬を強くする。脳の様々なシステムが最も良く機能するよう助けてくれるというのです。運動は散歩やダンス、腕立て伏せなどでもよい。歩きながら考えたり覚えたりするのも良いなど、詳しく分かりやすく教えてくれています。

(『最強脳 『スマホ脳』ハンセン先生の特別授業』より)

山中伸弥さんは、行き詰まった時にはジョギングをして気分転換しつつも、やるべき時には集中して奮い立たせてやる。長くプレッシャーに打ち勝つためには、そんなメリハリが大事と言います(『挑戦 常識のブレーキをはずせ』より)。私は、中学生の時、歩き回りながら暗記をしました。

新型コロナウイルスにも受験にも、ストレスにも強く。免疫力も人間力も成績もアップして、校歌にも歌われているように、強く健やかに乗り越えていきましょう、と終業式で話をしました。

年末ご多用の折ではございますが、穏やかな新年を迎えられますようお祈り申し上げます。