



## 運動習慣により「記憶力」と「集中力」が高まる！

最新の脳科学の研究によると「子供の学力と運動能力には相関関係がある」という説がエビデンスとともに明らかにされつつあります。

記憶中枢として機能する脳内の「海馬」は運動によって刺激を受けると成長することが確認されていて、10代の子供の脳をMRIでスキャンした結果、体力のある子どもは実際に海馬が大きいことが判明しました。

さらに、身体を動かした直後には物事に集中できる時間が長くなることも立証されており、記憶力と集中力の向上、運動によるこの2つの効果によってより多くの学習内容を脳に定着させる能力が向上するのだとされています。

スウェーデンでは2010年で26年以上にわたり18歳の男子全員に軍の入隊検査を受けることが義務づけられていて、1日をかけてさまざまな体力テストと知力検査が行われました。

最近になって結果が公表されたのですが、その資料は非常にはっきりとした学力と運動能力の相関関係を示されていました。

体力テストで結果がよかった新兵は、そうでない新兵よりも知能指数が高かったという結果です。

先のスウェーデンの調査によると、18歳のときに体力に恵まれていた若者は、その後何十年にもわたってその恩恵にあずかれることが判明しています。

## 「運動習慣」のある子ほど勉強を苦しめない傾向にある！

また別の実験では、10代の子どもたちが12分ジョギングしただけで、集中力が高い状態が1時間近く続き、読解力が向上しました。

そして「毎日たくさん歩いた子ども」は、時間制限付きの計算をさせても、ストレスホルモンの濃度が「歩数が少ない子ども」に比べてずっと低かったことがわかりました。

つまり、運動習慣のある子ほど勉強を苦しめない傾向にあり、宿題をきちんと最後までやり通せる確率が高くなるのです。

アメリカでも同様の研究が行なわれましたが、やはり同じような結果が出ました。心肺機能・筋力・敏捷性が高い子どもたちは、算数と読解のテストで高得点を獲得。そして、体力的に優れているほど、得点が高くなったそうです。

日本でも文部科学省による小中学校の全国都道府県学力テストの結果と体力・運動能力の調査結果を照らし合わせたところ、「運動ができる子どもは勉強もできる」傾向があることが明らかになっています。

やはり「運動」と「勉強」には相関関係があるとみて間違いのないようです。

出典：「一流の頭脳」アンダース・ハンセン著

スポーツ庁の全国体力・運動能力、運動習慣等調査と文部科学省の全国学力・学習状況調査

## 「JSS部」新入部員募集中！

「JSS部」は競泳志向のアスリート養成コースではありません。

お友だちとともに楽しく水泳と水中運動に取り組むことでストレスを解消し、勉強に取り組む際の集中力を高めるための「エンジョイスイミング」コースです！

ジュニアスイミングを卒業し水泳をあきらめた方、お友だちを作りたい方、運動不足解消を考えている方、ぜひプールの気持ちよさを思い出してください！

「遊ぶ」「学ぶ」「JSS部」

「JSS部」ではあなたの入部をお待ちしています。