

平成23年5月2日 「運動神経の話」

おはようございます。校庭の木々の葉も緑色を増してきました。5月は新緑の季節といわれており、これから訪れる夏に向け、草木もぐんぐんと伸びていく季節です。みなさんも心地よい風の中、勉強に運動にいっしょけんめい取り組んでください。



さて、みなさんは「あの人は運動神経がいい。」などと、運動が得意な人のことを表す言葉を聞いたことがありますか。先生は子供のころからこの「運動神経」とはどんなものなのか不思議でした。この神経さえあれば運動が上手になれるなあというも考えていました。というのも、先生は運動することが好きでしたが、決してどんな運動もよくできるというわけではありませんでした。実は逆上がりができるようになったのも4年生の頃でした。

ではみなさんは運動神経ってどんなものか知っていますか。実は、運動神経と呼ばれるものは特別な人にだけあるものではないのです。誰でも持っているものだということです。運動神経とは目で見た情報を脳に伝え、脳で動きを予測して、手や足、目、筋肉などに動きを命令する道筋のことを言います。そして、結びつきを強くしていけば強くしていくほど、正しく、速く情報を伝えることができるようになり、運動が上手にできるようになっていきます。

たとえば、なわとびの二重とびがうまくいかなかったとします。しかし、練習を繰り返すうちに、こつがつかめるようになり、最後には二重跳びができるようになると思います。練習を重ねたことで、神経の結びつきがよくなって、「運動神経がよくなった。」ということになります。運動が得意な人は、人より少しこの結びつきを強くするのが早いのでしょう。でも、大切なことはだれでも運動神経を高めていくことはできるということです。人より時間がかかっても「運動が不得意だ」なんてがっかりすることはありません。時間をかけてじっくり運動神経を高めていきましょう。

また、スキャモンという学者の研究では、人間の体の発育の中でも、運動神経などとかかわる神経系の発達は12歳でほぼ大人と同じレベルまでに成長すると言われています。ということは小学生である皆さんは神経系の働きを伸ばしていくチャンスにあるということです。大人になってからでも発達はあるのですが、子供のころより時間がかかってしまうのはこのようなわけです。

5月の29日には運動会を迎えます。ぜひ、様々な新しい運動に挑戦して、自分の体と心をたくましくしてってください。力いっぱい取り組む姿を先生も楽しみにしています。