

## 第13回全町レディースミニバレー大会

2月2日(日)総合体育館において、第13回全町レディースミニバレー大会が開催されました。

ジュニアの部、ミドルの部、シニアの部の3部門に分かれ合計14チームが参加し、爽やかな汗を流しながら白熱した試合が繰り広げられました。

成績は次のとおりです。



	ジュニアの部	ミドルの部	シニアの部
優勝	チームエルメス♡ 垂又 寮子・池澤 浩子 斎藤 エリ・田住 美樹	でこぼこ 大場 栄子・津村 晃子 土井 理香・太田 利早	黄色い風船 小松 和子・高橋 文子 斉藤 洋子・佐々木慶子 竹本 良子
準優勝	あけみ〜ず♡ 松村あけみ・大野由美子 諸岡光千江・乗田 結香	小龍包 和久美希子・山口小百合 渡辺 望・佐藤 香苗	青い風船 渡辺多加子・吉田 敦子 渡部 久子・朝日久美子 東 ヒロ子・小野ヒロ子
3位	チームながた 長田小百合・加藤 恵 村岡 真紀・稲安 恵	エアユナLOVE 金田 奈美・坂本 明美 伊藤裕美子・秋浜 恵美	赤い風船 栗山 文子・谷口 真純 大東美笑子・十川富久美

## 健康メモ

〜子どもの運動は脳も鍛える〜

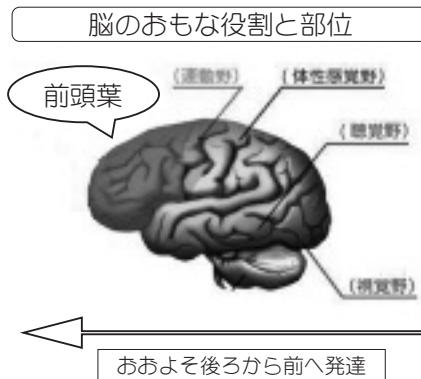
昨年12月に発表された文部科学省の『全国体力テスト』で、北海道は調査対象の小学5年生および中学2年生の男女で、全国でも最低の水準という結果が示されました。

子どもの運動不足は、筋力や持久力の低下、肥満や将来の生活習慣病の発生に大きく関与することが、実は『脳』の発達にも影響を及ぼすことをご存じですか？



- 【脳の発達には順序がある】  
ヒトの脳は色々な機能ががあり、それぞれの役割を担う部位が複雑に連携しています。
- 内側：自律神経や呼吸など生命維持に必要な機能、快・不快など本能的な感情
  - 右側：音楽・直感、視覚からの情報処理
  - 後側：感覚機能（視覚・聴覚・触覚など）
  - 左側：言語・計算能力、倫理・分析的思考
  - 外側：自律神経や本能的感情をコントロールする機能

●前側（前頭葉）：運動機能、発語、人間らしい高度な知性（考え、判断、反省）、高度な心（共感、思いやり）



発達や成熟の仕方をおおまかにみると脳の内側・右側・後方が先に、外側・左側・前方が少し遅れて進みます。最も人間らしい知性や心がある前頭葉は成熟に時間がかかり20歳ごろまでに完成するといわれています。重要なのは、一定の順序に沿って育つという原則があることです。このことから、適切な時期に適切な脳の発達を促すことが、その後の脳の発達に大変重要となります。



【運動が脳に与える効果】

- 脳（特に前頭葉）の血流量が増加する
- 皮膚感覚をはじめ五感を刺激することで脳神経細胞を刺激する
- からだの内側の筋力を鍛えることで姿勢が良くなり、脳への血流がよくなる
- ルールや勝敗等を意識・工夫したり、コミュニケーションの能力が高まる 等

【子どもを取り巻く現状】  
社会性や忍耐力・意欲の低下、不登校やひきこもり、拒食症など最近の子どもに関する様々な心の問題は、脳の問題とも関連深いことが指摘されています。

学童期以降の脳のシステムは、乳幼児期の発達経験のうえに積み重なるものです。幼い時期からゲーム機や長時間のTV視聴等室内遊びが中心で、からだや五感を使うことの少ない現代の遊びが、子どもの脳に及ぼす影響は重大です。

『よく遊び、よく学べ』といわれます。からだをたくさん使った遊びや運動を取り入れる意識が大切です。

保健師 酒井香奈子