



## 寒い中でも、頑張っています

本校では、以前から徒歩による登下校を奨励してきています。第3学期に入り、寒い中でも元気に徒歩で登校してくる子どもが多く、うれしい限りです。これからも、続けていってほしいと思います。やむを得ず、自家用車での送迎に関しましては、商工会館前駐車場か、鈴木建設さん前となっております。そこから徒歩による登校となっております。ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。徒歩による登下校の取り組みには、次のような効果が、期待されます。



### ◇◇◇「歩育」(徒歩登下校)で得られる効果◇◇◇

一般社団法人日本ウォーキング協会によりますと、歩育とは、「歩くことで社会の環境や自然と触れ合い、体験を通して子どもの心身を育む教育」とされています。「歩育」で得られる効果については次の3つが挙げられます。

#### 【効果1】運動能力向上！体力がつく

◎ 歩行は全身運動です。第二の心臓ともいわれる足を使うことで血行が良くなり、身体を温める効果や食欲促進、安眠効果も期待できます。歩くだけで子どもの運動能力が育まれるだけでなく、大人も子どもも体力をつけることができるのです。

#### 【効果2】五感を刺激！脳の成長を促す

◎ 屋外には、家の中にはない刺激がたくさんあるため、五感すべてが刺激されます。五感を使うと脳が刺激され、想像力や記憶力、発想力が育まるとされています。

#### 【効果3】血行促進！セロトニンで心が安らぐ

◎ 「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、一定リズムの運動や定期的な適度な運動、太陽を浴びることで分泌され心の安定に欠かせません。セロトニンは、体温調節中枢に深くかかわっており、適度に分泌されることで血行が改善され、寝つきが良くなる効果もあるとされています。



## 東京玉川会より、運動会の優勝トロフィー他をいただきました



去る15日(月)に、東京玉川会の副会長さんらが会を代表して、学校に見えられ、運動会の優勝トロフィーやビデオカメラ、ラミネーター、テブラを寄贈してくださいました。本当にありがとうございました。有効に活用させていただきます。

