



**日章学園九州国際高等学校校長便り 師走**

**建学の精神**：道義に徹し、実利を図り、勤労を愛す

**学園スローガン**： **為せば成る**

**学校教育目標**：国際的視野と人間性豊かな心を持ち、自ら学び考え、自己の課題を解決できる生徒を育成する。

令和4年(2022年)12月1日(木) 校長 屋田伸仁



# 運動脳

11月2日に神戸親和女子大学の親和学園理事長の山根耕平先生が本校を訪問し、大学受験の留学生を前に講演をしていただきました。「運動脳」(アンデシュ・ハンセン著作・サンマーク出版)というベストセラーの本を紹介されました。学習能力を向上させるためには、歩く、走る等の適度な運動が必要だという話をされました。興味深い話だったので、講演後、実際に「運動脳」の本を手にとって、読んでみました。なるほど、納得できる場所も多々ありました。いくつか、紹介します。



- ① 腕を鍛えるためには、腕のトレーニングをするように、脳を鍛えるためには、クロスワードや記憶力トレーニングをすれば、よいと考えられる。しかし、研究結果は、効果はあまり期待できなかった。
- ② 小学生に運動と学力の関係を調査したところ、運動すると、国語や算数の学力が上がった。身体を鍛えれば記憶力などを司る脳の海馬が大きくなることがわかった。
- ③ 運動すると、創造性が増す。アインシュタインは、自転車をこいでいるときに相対性理論を思いついた。作曲家のベートーベンや進化論のダーウィンも、着想を得るために散歩をよくしていた。作家の村上春樹は、ランニングをしながら、創作活動を続けている。



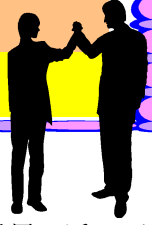
結論は、身体を動かせば、脳の働きも強化される。脳と身体は連動しているのだ。私自身、週に2、3回は夕方、川内川ほりを1時間程度ジョギングをしている。ストレスから解放され、脳の働きもすっきりする感じがする。受験生の中には親から「運動する暇があれば、勉強しなさい。」と言われた人もいるかもしれませんが、しかし、運動やトレーニングを取り入れた方が結局、脳も活性化され、勉強の効率も上がる。受験生の皆さん、「運動脳」を活用しながら、合格めざして、がんばってください。

# 寮生活の効能

「週刊朝日」(11月11日発行)の広告欄に、本校が「寮のある学校」として、全国に紹介されています。



**「完全個室、冷暖房、Wi-Fiと生活環境は抜群」**  
**「集団生活で自立心と協調性が培われる」**  
**「生涯にわたる友情が培われる」**



という見出しです。本校以外に紹介されている高校は、部活の強豪校や難関大学への進学校、あるいは、全寮制の宗教系学校等です。一般的な寮生活のイメージは、寮生達が寝食共にして、規律の厳しい集団生活をしながら、学力や体力、チーム力を強化している姿が思い浮かびます。しかし、本校は、不登校や進路変更の生徒の受け入れ校です。不登校の改善は、まず、寮生活で規則正しい生活習慣を身につけることから始まります。そのため、一人ひとりに応じた緩やかな寮生活を提供しています。ところで、不登校や進路変更の生徒を対象に募集している高校に通信制高校があります。全国の通信制・サポート校の合同相談会に参加していますが、寮のある通信制高校はほとんどありません。不登校の原因が家庭での生活習慣や家族関係等であれば、「寮のある学校」こそが、その役割を担えると思います。しかし、全国的に数が少ないのが、「単位制・全日制高校」、更に数が少ないのが、「寮のある単位制高校」です。不登校急増のニュースを見るたびに心を痛み、同時に「寮のある単位制高校」を保護者や学校関係者にもっと、広く知らしめたいと強く思うこの頃です。



