

## 校長ニューズレター(第29号・5月号) 宜野湾市立長田小学校校長:横山芳春



### 徒歩登校で体と頭がスッキリ

私が子どもだった頃、歩いて学校にいきました。中学校の時は、往復5キロは歩いていたと思う。みんなそうでした。そのころは大阪府の校外に住んでいて、下校中にはザリガニを釣ったり、ため池に石を投げたり、ヘビが出てきておどろいたり、とにかくいろんな事が歩いているとあった。歩くことで、五感を磨いてきたように思う。

現在も、休みの日を利用して健康のため歩いている。小鳥がさえずり始める時刻をすぎて少し明るくなった頃、歩きだす。歩いていると小さな事によく気づくようになる。道ばたに咲く小さな花、クチナシの花の香り、実をつけたしたレイシの木。うぐいすの鳴き声、どこの家の犬がよく吠えるとか・・・

歩いているといろいろな考えが浮かんでくる。これは膝の動きが脳を刺激することや、歩くことで血の巡りがよくなり、脳に酸素をたくさん供給して脳を働かせるためだそうだ。

宮城宜野湾市教育長の推薦図書「池田流病氣知らずのウォーキング健康法」によると、歩くことの効用はザッと次のようである。

- ①(もちろん)足腰が強くなる。
- ②歩くことで血液の流れがスムーズになり心臓の負担を軽くしてくれる。
- ③血流がよくなって、免疫力が高まり病氣になりにくくなる。
- ④血流がよくなって、脳にも十分に酸素が届けられ、脳の働きが活発になる。
- ⑤長めに歩くとβ-エンドルフィンという幸福感をもたらす物質が分泌され、成長ホルモンも分泌される。

⑥体のバランスを保ち、崩れない体をつくる。崩れた体のバランスを直してくれる。

歩くことには、こんなに効用があったのです。歩かないともったいないですね。

ある小学校では、学校が少々へんぴなところがあり、スクールバスで通学している。ここの校長先生は、子どもたちが朝元気のないことに気づいた。登校がバスのため、体も頭も目ざめていないのだろうと考え、学校で朝一番、歩く運動を始めたそうだ。なかなかの慧眼だ。

車で登校する子が増えてきました。本校では百人ちかくの児童が現在クルマで登校しています。

子どもたちは歩いて登校することで、友だちと会話をしたり、自分の住んでいるまちをよく観察したりします。歩くことは、子どもたちの好奇心をすいぶんと高めていると思います。ものを感じる力(感性)を育てていることでしょう。

宜野湾市教育委員会では、徒歩登校を奨励しています。歩くことは、「池田式・・・」で紹介しましたように、脳の動きを活発にします。病氣になりにくい体をつくります。成長ホルモンをだします。足腰が強くなり、体のバランスを整え、崩れない体形をつくります。

子どもにとってこんなに役に立つ徒歩登校を、車で送ることで奪ってしまうのも、もったいない事です。特別な事情がないかぎり、学校への登下校は歩くことにしたいものです。親子で歩くのもいいですね。きっと会話がはずみ、愛情も深まることでしょう。

(2011.5.13)