

元気に生活するためのヒント(アドバイス)をたくさんいただきました

## 「八幡中生のための元気大作戦！」

日本体育大学 野井真吾 教授 講演会 5月9日(金)

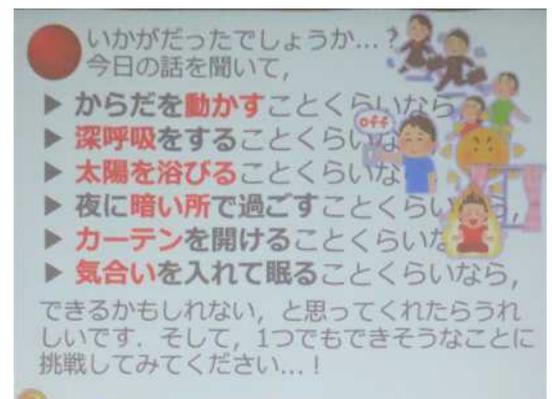
本校では、学校経営方針の柱のひとつに「自ら学ぶ～この先、学んでいく基礎をつくる～」を掲げ、学力の定着・向上とともに、学び方を含めた物事に取り組む姿勢について身につけていくことを大切にしています。このたびは、日本体育大学教授 野井 真吾 先生をお招きし、学校保健学、教育生理学の立場からご講演いただきました。



テーマは「八幡中生のための元気大作戦!」。なんで、朝から元気が出ないのか?改めて日頃の生活を見直してみると、そこにはマイナスになってしまうルーチンがあることに気付かされるお話から始まりました。そして、その対極なのが、みんな知っている言葉「早寝、早起き、朝ごはん」であり、その理由を生理学の視点から説明いただきました。

- ・スマホへの依存、それによる脳や睡眠への影響
- ・睡眠・食事と生活リズムとの関係
- ・日光を浴びる、運動をすることの大切さ
- ・歩くことや深呼吸することの効果

セロトニンやメラトニンといった専門的な用語を使いながらも、ユーモアたっぷりの先生のお話は分かりやすく、そのテンポの良さに引き込まれていました。その科学的な根拠をもとにした内容は説得力があり、「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さを理解することができました。そして、元気になるためのヒント(アドバイス)もいただき、できるところからやってみようという気持ちになれるご講演でした。



翌日から海外に出張とのこと、お忙しいなか本校のためにお越しいただき、ありがとうございました。

### 野井 真吾 先生 プロフィール

日本体育大学 体育学部 健康学科 教授。子どものからだと心・連絡会議議長、教育科学研究会「身体と教育」部会代表。教育生理学、学校保健学、発育発達学、体育学を専門領域として、子どものからだについて研究している。『子どもの“からだと心”クライシス』(かもがわ出版)など著書多数。