

(7)「持久力」の向上で学力が向上する!?

「持久力」は、マラソンや長距離走だけではなく、サッカーやバスケットボール、テニスやバドミントンなど、多くのスポーツで必要な要素ですが、健康な生活をするためにも大切です。

厚生労働省の調べでは、「持久力」の基準を満たしていない人は、満たしている人に比べて糖尿病の発症率が高いのだそうです。また、体力テストと健康診断の結果をもとにした研究では、「持久力」と「筋力」が低い人は、高い人に比べて肥満や生活習慣病のリスクが 4 倍も高いことが分かっています。

さらに、毎日持久性のある遊びを一定時間以上行っている子は、集中力と記憶力と深く関係している脳内の「海馬」が成長し、学力向上につながったという研究結果も報告されています。

「持久力を高める活動」は、「きつくて楽しくない活動」と考えがちです。楽しみながら「持久力」を高めることができるように工夫を加えてみましょう。

「持久力」の向上を図る活動例



しっぽとりゲーム

しっぽを取られても、しっぽをとった同じチームの人にしっぽをもらうことで復活できるようにすると運動量が増えます。



オセロゲーム

表と裏で色が違うカードなどを準備します。表を向いている色が多かった方が勝ちです。



なわとびチャレンジ

一定時間なわとびを続けることで持久力を高めます。休み時間や家庭でも気軽に取組むことができる運動です。



時間走

「追い抜きパシュート走」など、走り方を工夫したり、BGM を流したりすると、「楽しみ」の要素が加わります。