

運動と学力（参考資料）

文／田口るい（教育研究者）

子どもの頃、クラスに「運動も勉強も両方できる、万能型の同級生」が何人かいたという記憶はありませんか？それもそのはず、子どもの学力と運動能力には、相関関係があるといわれているのです。今回は、運動能力と学力の関係や、それらをアップさせるための方法について紹介しましょう。

「運動能力」と「学力」には相関関係がある

スウェーデンのブンケフロという町の小学校で、毎日体育の授業をするクラスと、週2回体育の授業をするクラスを設けて、運動能力と学力の相関関係についての研究が行なわれました。その結果、毎日体育の授業を行ったクラスは、体育が週2回のクラスに比べて、**算数、国語、英語の成績が良かった**ことがわかったのです。

アメリカでも同様の研究が行なわれましたが、やはり同じような結果が出ました。心肺機能・筋力・敏捷性が高い子どもたちは、**算数と読解のテストで高得点を獲得**。そして、**体力的に優れているほど、得点が高くなった**そうです。

なお、日本でも、文部科学省による小中学校の全国都道府県学力テストの結果と体力・運動能力の調査結果を照らし合わせたところ、「**運動ができる子どもは勉強もできる**」傾向があることがわかっています。

やはり「運動」と「勉強」には相関関係があるとみて間違いなようです。

文武両道な子どもの特徴3つ

また勉強も運動も得意な子どもには、以下のような特徴がみられることが多いといわれています。

【特徴1：よく歩いている】

フィンランドの調査によると、毎日たくさん歩く子どもは、ストレスに対する抵抗力が高くなり、**勉強や宿題を最後までやり通すことが苦にならない**といわれています。そのため、毎日の徒歩通学やウォーキングは、子どもの学力向上にも良い影響があるのです。

【特徴2：朝食をとる習慣がある】

文部科学省の調査によると、朝食をとっている子どもほど、**テストの点数が高くなる**といわれています。また、農林水産省の調査でも、毎日朝食を食べる子どもは**体力合計点が高い**とされています。勉強や運動で能力を発揮するためには、その**エネルギーとなる朝食が欠かせない**といえるでしょう。

【特徴3：何度も繰り返し学べる】

例えば、漢字の読み書きや計算方法を覚えることと、ボールの投げ方を覚えることは、一見まったく違う分野に見えます。しかし、いずれも何度も繰り返すことで、**脳から神経に「こうすれば、この漢字が書ける」「こうすれば、ボールがまっすぐ投げられる」という電気信号が発信されるという仕組み**になっているのです。そのため、繰り返して学ぶことができれば、運動能力と学力ともに伸ばすことにつながります。

「運動能力」「学力」をともに伸ばすための方法

運動能力と学力をともに伸ばすためには、以下のような取り組みが効果的です。

■心拍数が増える有酸素運動をする

脳の記憶中枢として働く海馬や、情報伝達を担うケーブルの集合体である白質は、運動によって刺激を受けることで成長することがわかっています。また、**身体を動かした直後は集中力が高くなる**ことも立証されています。記憶力と情報伝達能力、集中力を向上させるためには、心拍数が1分間で最大150回まで上がるような有酸素運動が効果的。具体的には、**なわとびやボール遊び、かけっこ**などに組み込んでみましょう。

■“ちょこっと運動”を取り入れる

前述したように、身体を動かすと、その後集中力がアップします。そのため、子どもが宿題などをしているときに集中力が途切れてきたと感じたら、**宿題はいったん中断して身体を動かしましょう**。数分でできるラジオ体操などを取り入れるのもおすすめです。合間に運動を挟んで集中力を高めることで、**集中すべき場面とそうでない場面の切り替えがうまくできる**ようになることも期待できます。

■集団で行なうスポーツに挑戦させる

サッカーや野球、バレーボール、バスケットボールなど、集団で行なうスポーツでは、それぞれの考えを持つチームメンバーの中で**自分の意見を主張したり、他のメンバーの意見を理解したり**、自分よりもレベルの高いメンバーに**ライバル心を燃やしたり**といった、さまざまな場面があります。こうした経験は、子どもの**思考力や共感力、社会性の向上**にもつながります。また、「みんなで協力してひとつの目標に向き合い、悲しみや喜びを分かち合う」「熱中できるものがある」という経験は、子どもにとって一生の思い出にもなります。

(まとめ)

現代の子どもは、交通手段の発達や公園などの減少などにより、身体を動かす機会が限られています。そのため、意識的にスポーツなどを取り入れる必要があります。親子でスポーツを楽しみ、学力・体力の向上につなげましょう。