

走れ 走れ

園長 宇田津 円

脳科学者、茂木健一郎氏が「走ると記憶が整理され、ストレスが解消される」と言われています。

また、IPS細胞を作った山中伸弥教授も、毎日三時間三十分走っていらつしやるようです。

茂木健一郎さんも、オホーツク網走マラソン(網走あはしり) 刑務所前をスタートしてオホーツク海を望みながら、能取岬などを走り、大曲湖畔がゴール)に毎回出場されている様です。

ランニングは脳に良い。

茂木健一郎(脳科学者)

『長年のランナーとしてはつきり実感していることは、走ると脳がすつきりするということだ。いわゆる「ランナーズハイ」と呼ばれる爽快感は、エンドルフィンやフェネチルアミンなど、さまざまな脳内物質が放出されることで生み出されることが示唆されている。そのような働きに加えて、脳の回路の働きもランニングによって促進される。特に、脳がアイドリングしている時に活性化されるデフォルト・モード・ネットワークの活動が注目される。

この回路は、脳が特定の課題に取り組むのではなく、いわば「ぼんやり」している時に働き始め、記憶を整理したり感情を整えたりする機能があると考えられている。

現代人は、普段、常にパソコンやスマホなどを通して大量の情報に接している。そのため、多くの記憶が未整理のまま脳に残ってしまう。ランニングをしているときには、そのような情報機器から脳が切り離される。ゆつたりと景色を楽しみながら走っていると、いわば走りながら「座禅」をしているような、すなわち「走行禅」とでも言うべき状態になる。デフォルト・モード・ネットワークの働きで、記憶が整理されて、気持ちもすつきりするのだ。

自由と拘束(育ち方)

自分があまりに厳しく親に育てられたからと、自分の子どもを自由にのびのびと育てたいと思う親がいたとします。これは、あまりに安易な考え方で自由過ぎる中にいると、そのうち子どもはふらふらととめどなく自分を持ちこたえられなくなる。そして、自由なくせに自分の意思を持たなくなり、依頼心が強くなってきます。なぜだろう、と私は思う。

もし、この世の中に時計がなく、朝というきまりがなく、昼夜というきまりがなかったなら、子ども達特に幼児はどうなるでしょう。きつと幼児たちは、うろろろし始めます。そして、やがて幼児集団は、発達段階に添ってきまりをつくっていくだろうと思います。実験として、年長、年中に2〜3日完全な自由を与えて観察してみると、大変勉強になると思います。

いわゆる逆算すると、我々が或る意味、自由で平和な生活をする為には「きまり」が必要になってくると思います。4〜5才になっても教室の中をうろろろして定着しない子どもは両手にありあまる自由を与えられた子どもだと思えます。その様な自由は、もつと大きくなって自由と不自由さが自分のからだの中で統合出来る頃になって与えると、自由を使いこなせるかもしれません。そこで提案です。

各家庭、大まかでいいので「家庭のきまり」を作ってみられはどうでしょうか。例えば、「外出するときは行き先を伝えていく」など、色々な「きまり」が安全でおだやかな家庭生活をつくっていくのでは?と思います。

すでに、家庭でうろろろぐせがついてしまった子どもをこども園で治す事は非常に困難です。なぜなら、ここはもう家庭ではない異質の集団ですから。家庭をなおさなければウロウロはなおりません。少ない項目からでもいいので、「家庭のきまり」を作ってみましょう。子どもさんは、きつと落ち着いてくると思われます。

☆ご入園おめでとうございます

一(あら組(0才)

こやま りと
小山 竜琥 くん

よろしくお祈いします

8月の行事予定

年長 きりん組

9月5日 水泳大会

木花運動公園(児童プール)

※ 8月からの水泳練習は、きりん組だけだったので、木花での水泳大会はきりん組のみとなります。また、今までの様にたくさんの方の人員が入りません。各家庭2名のみとさせていただきます。小学生、幼児は走り回りますので、参観はできません。よろしくお祈い致します。

