

# 動いて目覚める朝 第2回★五小サーキット

4月30日(金)。今朝の体育集会で、第2回目となる「五小サーキット」を実施されました。

校庭や体育館に設けられた各種目に、子どもたちは意欲的に取り組み、最後まであきらめずにやり抜こうとする姿が見られました。また、一つ一つの動きに全力で向き合う様子から、日頃の積み重ねとともに、運動に向かう前向きな気持ちの高まりが感じられました。

適度な運動は、体力の向上だけでなく、脳への血流を高め、注意力や集中力の向上につながることが知られています。また、文部科学省の資料等においても、運動を含む望ましい生活習慣が、子どもたちの意欲や学習へのよい影響をもたらすことが示されています。朝の時間に体を動かすことは、その後の学習へと気持ちよく向かうための土台づくりにもつながります。本校では、こうした知見も踏まえながら、日常的に体を動かす機会を大切にし、子どもたちの心身の健やかな成長を支えてまいります。

