



部活生は高学力傾向

数年前の琉球新報14面に県中体連が行った部活動と学力の調査結果が載っていました。

結論から言えば、部活動未加入の生徒よりも部活に加入している生徒の方が学力が高い傾向にあるとのことでした。

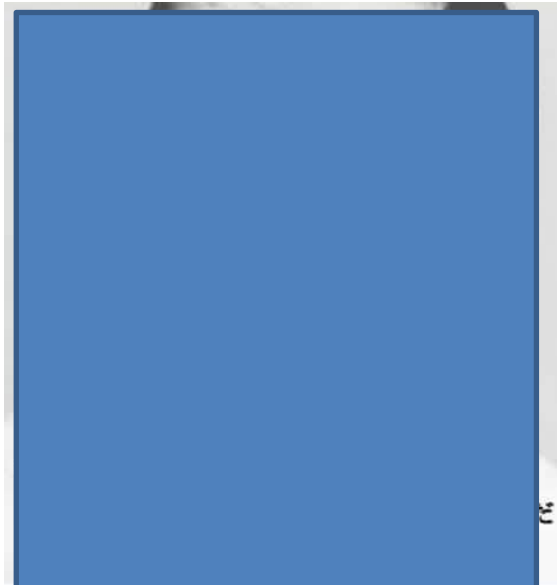
要因としては「部活動に加入することで限られた時間内で自分の時間を管理する能力」や「集団行動の中で養われるコミュニケーション能力の向上」に効果がある。また、「子どもたちが懸命に打ち込める部活動があることは日本の教育の強みでもある」と書かれています。

さらに、「運動することで食欲の増進や深い睡眠を取ることなどに効果があることは科学的に証明されている」ようです。運動が及ぼす脳の認知機能の科学的根拠などはたくさんあるようです。

運動に関してですが、運動不足になれば自分の「運が動かない」と言われます。。心身は常に運動をし、自分に「良い運が動く」ようにすることが大切なようです。

運動不足は心身の不養生になります。身体の運動不足、心の運動不足,, 心身を健康体にするならば、運動を心掛けることです。心身が硬くなれば、動きも鈍くなり、気力も続かないです。。柔軟性は身体ばかりではなく、心にも必要です。「出来るだけ歩く」「出来るだけ継続する」「出来るだけ素直に聴く」「出来るだけ口数を少なくする」。。

自分にとって必要な「心身の運動」を書き出し、日々の課題として自分に負けることなく継続していきましょう。健康体は日々の運動が大切で、心身の健康体には「良い運が動く」ことを忘れずに励むことが大切です。早寝早起き朝ごはん、日々の健歩を修めていきましょう。



迷ったとき

迷ったときは

「どちらが楽か」ではなく

「どちらが**楽しいか**」で決めること。

「どちらが正しいか」ではなく

「どちらが**温かい**か」で決めること。

「どちらが得か」ではなく

「どちらが**徳**か」で決めること。

「どちらが損しないか」でなく

「どちらが**後悔**しないか」で決めること。

それでも選択に迷ったときは

数十年の未来から今を振り返り、

どんな思い出話をしたいかを考えてみて、

覚悟を決めて一歩前を踏み出すこと。