

5年生自然学校 5/23～27

3年ぶりに、4泊5日の自然学校となりました。子どもたちは元気に活動しました。友だちと過ごす楽しさと、家での暮らしの良さを感じた1週間でした。



8年生トライやるウィーク 5/30～6/3

トライやるウィークも本年度は5日間の実施となりました。たくさんの方の事業所のみなさんにお世話になりました。「教室の外での学び」、子どもたちにとって貴重な体験となりました。



後期課程修学旅行 6/1～3

東京への修学旅行は、3年ぶりとなりました。政治・文化の中心である東京を楽しみました。



一流アスリートは半日眠る

2021年3月23日放送のバラエティ番組『クイズ 天才の答えが答え』に出演したオードリー・タン氏が、「世の中で『よい』とされているが、実はそうでもないものは？」の質問に、「睡眠時間を削って働くこと」と答えていました。タン氏は、「寝る間も惜しんで働く」ことにNOを出したわけです。その番組では、子どもたちの宿題を例に、「寝る時間を削ってでも宿題を終わらせるようにいわれますが、寝不足になってしまったら宿題の内容は記憶に残らない」と効率の悪さを理由としていました。

スタンフォード大学では、男子バスケットボール選手に10時間睡眠を取らせたところ、フリースローなどのパフォーマンスアップが見られたとの研究があります。トップアスリートでは、バスケットボール NBA のレブロン・ジェームズ選手(12時間)、テニスのフェデラー選手(12時間)、大谷翔平選手(11時間) ウサインボルト選手(10時間)などが長時間の睡眠を取っているそうです。

睡眠の効果として、疲労回復、肥満防止、ストレス解消、肌質の改善、記憶の定着が言われています。寝不足による影響として、太りやすい、抑うつ状態の発生(うつ病・睡眠障害など)、生活習慣病の発生リスクの上昇が言われています。十分な睡眠が取れる生活、大切ですね。

オードリー・タン氏：『ITの神』『台湾の天才』といわれ、2016年に台湾史上最年少の35歳で閣僚就任。台湾がいちはやく新型コロナウイルス感染症の封じ込めに成功したといわれている背景には、同氏の働きが大きいといわれ、世界中で脚光を浴びた。

