

平野中だより

令和6年10月1日

＜学校教育目標＞ ともに学び 挑み 夢を語る生徒

【合言葉】 ～ かがやきサイクルでレッツチャレンジ! ～

蓮田市立平野中学校 TEL 048-766-9003

ホームページ <http://hiranojhs.o.oo7.jp>

Eメール j-hirano.hasuda@nifty.com

心のホット相談室 TEL&FAX 766-9393



芸術・スポーツ・読書…の秋

～右脳活性化のすすめ～

校長

連日のように続いてきた猛暑も次第に落ち着き、ようやく秋らしさを感じる日が多くなってきました。本校では、10月17日に行われる合唱祭に向けての取組も本格化してきており、昼休みや放課後には美しい歌声が学校中に響いています。

さて、みなさんは「○○の秋」といえば何を思い浮かべますか？ やはり一番は「食欲の秋」でしょうか。これは、寒い冬を乗り越えるために、秋になると「脂肪分を蓄えよう」という本能が働き、たくさん食べてしまう傾向があるためと言われています。

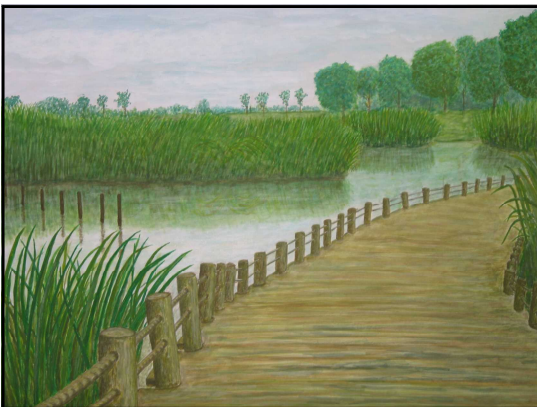
他にも、「芸術（絵画や音楽等）の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」…等々、涼しくなる秋は様々な活動をするのに適しています。

実は、これらの活動は右脳を活性化させる働きもあるようです。本来、左右の脳をバランスよく使えば脳のもつ力をしっかりと活用できるはずですが、大人になればなるほど論理脳とよばれる左脳を使う時間が長くなり、右脳の出番は少なくなる一方なのだそうです。右脳をしっかりと働かせれば、新しい発想で何かを生み出したり、イメージと結びつけて記憶を定着させたりすることができるようになります。

そこで、「○○の秋」の出番です。例えば絵画は、3次元に存在するものを2次元に置き換える過程で、左脳が分析した大きさ・形・色などを、右脳が全体把握やイメージ処理をすることにより、左右の脳の連携を高めることとなります。また、好きな音楽を聴いたときは、「ドーパミン」という神経伝達物質が分泌され、右脳の創造性を刺激してくれます。さらに、歌詞をじっくりと理解する行為は左脳の言語機能を使うので、いま取り組んでいる合唱練習も左右両方の脳を鍛える最高の脳トレになっています。読書では、文章から情景をイメージする際に右脳が活性化します。スポーツは、血流がよくなることで脳にも血液中のブドウ糖や酸素が十分に行き渡るようになります。

【左脳と右脳の主な働き】

| 左脳 | 右脳 |
|----------|----------|
| 【考える脳】 | 【イメージの脳】 |
| 言語・文字・数学 | 図形・音楽・芸術 |
| 分析的な考え方 | 総合的な考え方 |
| 論理的思考 | 直観的思考 |
| 意識 | 無意識 |



いかがですか。「○○の秋」…いろいろチャレンジしてみたくありませんか？ 左の絵は、私が右脳と左脳をめいっぱい働かせて描いた絵です（カラー版はHPで）。絵画に関して何か特別な知識や技能をもっているわけではありませんが、納得いくまでとことん描き込んでみました。これも自分を試すチャレンジです。みなさんも、何かに打ち込んでみると新しい自分を発見できるかもしれません。きっと、右脳と左脳をバランスよく使うことで、人間的にも深みや幅が増し、豊かな人生を送ることに繋がるのではないのでしょうか。