



# 煌めけ真壁っ子

学校便り 第 5 号  
令和 5 年 6 月 9 日発行  
学校長 津嘉山 博好

## 水泳学習が始まりました

梅雨の時期となりましたが、心配された雨も降ることもなく、気持ちよく水泳学習が進んでいます。まずは初回の泳力調査を行いました。これから、練習を重ねて最後にもう一度、自分の泳力の伸びを確かめる予定で学習を進めていきます。



4年生の様子

## 沖縄戦パネル展 開催中です



もうすぐ慰霊の日がやってきます。子供たちの平和学習に役立てようと、視聴覚室で沖縄戦パネル展を開催しています。1年生も展示された資料を見て、触って「戦争ってこわい」という言葉を発していました。これから、平和について考えていきます。



## 6月の行事予定

- 12日(月) クラブ⑤(4~6年)
- 14日(水) 音楽朝会
- 15日(木) 歯科講話(4年)  
          歯科検査(未検者)
- 18日(日) 日曜授業参観日  
          平和集会・学校運営協議会②
- 19日(月) 読み聞かせ
- 21日(水) 名城ハーリー
- 22日(木) 日曜参観振替(休校)
- 23日(金) 慰霊の日
- 26日(月) クラブ⑥(4~6年)
- 27日(火) 火災避難訓練  
          市教委朝のあいさつ運動①
- 28日(水) 保健朝会①  
          市教委朝のあいさつ運動②

今回はやる気スイッチの話です

## 「やる気スイッチ」って本当にあるの？

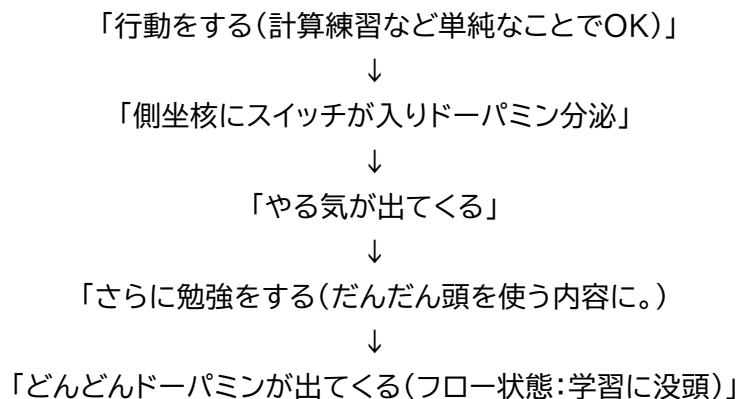
やる気スイッチという言葉が、テレビのCMで流れていました。本当にやる気スイッチはあるのでしょうか。調べてみました。

どうやら、やる気スイッチって本当にあるみたいです。脳の真ん中辺りにある側坐核というところがそれに当たるということです。「やる気ホルモン」と言われるドーパミンを出すところだそうです。

## 「やる気スイッチ」を押すにはどうしたらいい？

まずは「やる」ことらしいです。具体的に動くこと、作業することだそうです。「勉強するためにやる気を出す」のではなく「やる気を出すためにとりあえずやる」ということのようなのです。

やる気スイッチが入る仕組み



大切なのは、最初の1歩目。「とにかく何かやる」ということができれば、側坐核を活性化できて、ドーパミンが出てきます。そしてその1歩目は、まず立ち上がって歩くとか少し散歩に出てみる、とかその場で軽く体操をしてみるとかでもいいようです。とにかく「体を動かす」ということ。適度な運動が側坐核の活性化に効果があるので、体を少しでも動かすことで「よし、やるか」という気持ちややる気が湧いてくるという仕組みのようです。(好きな音楽を聞くのも一つの方法です)

一度やり始めてしまえば、側坐核が活性化してどんどんやる気が出てくるそうです。自分で自分のやる気スイッチを入れられるようになるといいですね。