

【スポーツマックス コラム vol.1 運動ができる子は勉強もできる?】

今年のコラムも定期的に、ためになる情報を提供していきます。世の中的に、「運動ができる子は勉強が苦手、勉強が得意な子は運動が苦手」そんなイメージがあるのではないのでしょうか?

右の図は、2019年度に全国で行われた体力テスト(左)と学力テスト(右)の都道府県順位です。水色が体力上位の県で、それを学力に当てはめるとほぼ上位に来ているのが分かります。そして下位はピンクに、すると学力もほぼ下位に来ているのが分かります。

数値で見ると分かるように、「**運動ができる子は、勉強もできる**」という結果になりました。まあ、これはいろいろな理由があると思いますが、体を動かすことで脳が活性化され、記憶力や集中力が向上するとも言われています。勉強ができる子は理解する力があるので、運動に関しても動作の理解が早いことだと思います。高知は小学校の高学年から塾に通う子が多く、そこで運動をやめてしまう子も多くいるようです。ぜひ、これを参考に、文武両道を目指して、日常生活の中でも運動を取り入れてみてください。エレベーターを使わず階段にしてみたり、近場は車ではなく徒歩で行ってみたり、親子で縄跳びに挑戦するなど、勉強をおこなうにも体力が必要です。ちなみに、上位の県は、福井、大分、茨城、秋田、石川。下位は、山口、兵庫、大阪、神奈川、愛知。高知県の体力は30位でした。

都道府県	体力テスト順位	学力テスト順位
福井	1	1
大分	2	2
茨城	3	3
秋田	4	4
石川	5	5
高知	30	30
山口	47	47
兵庫	48	48
大阪	49	49
神奈川	50	50
愛知	51	51

●友永 恵大 【友永の旅飯vol.22 高知県編】

最近、ロードバイク(自転車)を始めました!泳ぐ、走るに加えて「漕ぐ」が追加されましたので、トライアスロンに挑戦したいと思っております(笑)これまではマウンテンバイクに乗っていましたが、もう比べようもない圧倒的なスピード!休日はそのロードバイクに乗って、太平洋を眺めながら西方面に。土佐市新居地区にある、観光交流施設【南風一まぜー】に行きました。1階では地産品を中心とした農産物や加工品の販売、2階には太平洋が見渡せるカフェがあり、そこで「四万十鶏のハニーバターチキンカレー」を頂きました。バターの香るトロトロ卵と、とっても柔らかく煮込まれた四万十鶏が美味しかったです。何より、店内から臨む一大パノラマが素晴らしい!皆さんもぜひ、ゆっくりした時間をここで過ごしてみたいかがですか?



●池内 千尋 【ちひろの毎日麺類vol.33】

最強激辛シリーズ第2弾!【ペヤング獄激辛カレー味】が発売されたとの噂を聞き、早速食べてみました。第1弾は、想像をはるかに超えてくる非常識な辛さでしたので、第2弾はもはや興味本位です(笑)最初の一口目はあまりなんともないんですが、数秒後に強烈な辛さと痛さが。ソースに香辛料が大量に入っているの、なんとなく麺がザラザラしてます。唐辛子や他の香辛料の主張が強すぎて、本当にカレー味?というくらい、カレーを感じられなかったのが残念でした。まあ、これは泣ける辛さが売りで、味どうこうの商品ではないんでしょう(-;-私的には、第1段の獄激辛より辛さが落ちたかな?と感じましたが、それでも辛さレベルはカップ麺史上最強です。泣きたいときや汗をかくとき、ぜひ食べてみてくださいーい!



●鈴木秀司 【森渉 初の棒高跳び コラムvol.158】

昨年11月にアスリート俳優の森渉くんが30段の跳び箱を挑戦しに来ました。そして、YouTubeデビューしたので「誰にも教わらず1時間で棒高跳びが跳べるか?」という挑戦をしました。

全く教わらずといいつつ、一応日本一になった自分が目の前にいるので少しは、教えて!なんて言ってくるのかなと思ったら全く教わる気もなく、負けず嫌いの男でした(笑)やっぱり体育会系は負けず嫌いが多い。

そもそも棒高跳びは道具を使うスポーツで初心者がいきなり跳ぶのは危険すぎて、やってはダメ!と言いたいところ。が、そこはスポーツ男子決定戦でも優勝しているだけあって、スペシヤルな運動神経の持ち主でもある。ぜひ「森渉のスポーツ部」をQRコードからチャンネル登録してお楽しみください。



●飯田 裕翔 【裕翔の温泉巡りvol.15】

またまた洗車ネタです(笑)屋根のない駐車場に停めているので、この時期はガラスやボディに霜が降り、それが溶けて水垢になってしまったりと、すぐ汚れが目立ってきます。この時期は水が凍るように冷たく億劫ですが、葛藤しながらも、寒さに負けまいと手洗いしました!水洗いをして、シャンプーして、拭きあげて、ワックスをしてとなるとやはり2時間前後はかかってしまいます。ですがせっかく前回ホイールも塗装したため、念入りにおこないました。車がピカピカになると、やはり気持ちいいですね!車を購入してから、まだ洗車機には一度も入れておらず、手洗いにこだわっています。皆さんは手洗い派、洗車機派、どちらですか??



SPORTS MAX
Instagram



【SPORTS MAX LINE】

イベント情報や、運動脳力向上に関する情報などお知らせしています。



生徒募集中!

紹介者にはスポーツマックス赤Tシャツをプレゼント。入会者は入会金無料!