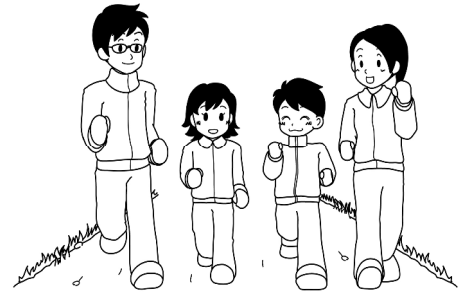




八幡小学校：保健だより：2015, 7 発行



親子で一緒に歩くとコミュニケーションが深まり、周りの景色を見たり感じたりして五感を広げることができますよ。

# 足は第二の心臓

## ～歩くことは、心とからだの元気を育てること～

八幡小では、すすんで体づくりのために「毎日歩いて登下校」のとりくみをしています。今号では歩くことの効果についてお知らせします。

### ＜ただ歩くだけで

#### 全身の筋肉をバランスよく鍛える＞

人間の体にはおよそ400種類の筋肉があります。例えば、「腕立て伏せ」は大胸筋や上腕三頭筋を鍛え、スクワットは足の太ももの筋肉を強化します。

そこで全身の筋肉をバランスよく鍛えるためのトレーニング法というと「歩く」ことです。歩くことで、なんと全身の3分の2の筋肉を同時に動かすことができます。全身の筋肉が400種類ありますから、その3分の2というと、およそ260種類。歩き方によって使われる筋肉の大小は多少異なりますが、一度に幅広く筋肉を鍛えるために、「歩くこと」ほど効率のいい運動はありません。

また「足は第二の心臓」と言われています。足を動かすことで、足元に下りてしまった血液を、くみ上げポンプのように心臓に返すことができます。そのため、歩くほど血液の流れがよくなり、からだがかかかしてきます。

### 歩くことのリラックス効果

歩いているときは平常時より30～50%多く酸素が脳に供給されます。この状態が20分程続くと、βエンドルフィンやドーパミン（別名：快樂ホルモン）が脳内に分泌されます。また30分程続けると、セロトニンというホルモンが分泌されます。セロトニンは興奮しすぎた脳を抑制し、リラックスと幸福感をもたらす作用があるとされています。

### 太田川（編集後記）

息子が小学生の頃、親子でウォーキング！なんて発想自体なかったことを今さらながら反省した。◆最近では「歩育」という考え方も登場している。積極的に親子で歩くことによって子どもの心と体を育てるとのことだ。◆♪雨雨ふれふれ母さんがじゃのめでお迎えうれしいな♪という唱歌が急に思い浮かんだ。◆先日、「歩いて登下校はできる？」とAちゃんにたずねると、「はい！少しの雨なら歩きます。大雨の時だけは車で送ってもらいますけど。」またBちゃんは「歩くと楽しいです。1年生といろいろ話ができるから」と。その調子、その調子！！