



THE JAPAN SCHOOL OF DOHA

TEL +974-5591-5772

October 30 /2025 No.8



## 運動脳

校長 小松 裕和

2025年も残り2か月となりました。ドーハ日本人学校の子どもたちは、10月には修学旅行や現地理解校外学習と2日間の充実した学習に取り組ました。11月は、これまでに学習してきた内容や取り組みを基にしながら学習発表会も開催されるため、現在は発表の仕方や原稿を吟味して、より良いものにしようと頑張っています。また、11月21日からは、「砂漠に花を咲かせよう」のクラウドファンディングもCAMPFIREさんのサイトからオープンになります。少しでも多くの方々の共感を得られるように頑張っています。ご声援とご協力を願っています。

さて、表題にある「**運動脳**」という言葉についてですが、スウェーデンの精神科医でアンデシュ・ハンセンさんが書いた本のタイトルです。この本は、日本でもベストセラーになった本で、「生物学的には、私たちの脳と身体は、今もサバンナにいる。私たちは本来、狩猟採集民なのである。」という衝撃的な言葉に目を奪われました。本の内容は、数千年前の社会と現在社会の生活様式を比較しながら、脳の機能面を考察したものです。その中で、狩猟民族であった時代は、生存には食料が欠かせないことから、食料調達のために必要となる狩りや移動、それに伴う危険との遭遇、危険回避のための判断は、「脳」の機能と密接に関係していたのではないかと書かれています。そして、この脳の機能によって、人類は生き延びてきたと考えられています。その機能を引き出す物質が脳内物質であるドーパミン、セロトニン、コルチゾールなどであり、「運動（体を動かすこと）」が脳内物質の分泌に大きくかかわっていることを明らかにしました。また、ドーパミンについては、満足感や高揚感を感じさせる物質であるため、スポーツ選手などが時々口にする「ゾーンに入った」時などはこの物質が大量に分泌されている可能性が高いそうです。ただ、同じようにドーパミンを分泌させる行為として、子どもたちの生活の中にあるテレビやスマホなどのゲームが挙げられます。ここで注意しなければならないことは、ドーパミンの分泌には有効であっても、ゲームなどは刺激が強いため常習化しやすく、結果として、逆に脳の前頭前野の機能を低下させることもわかっています。本の中で、狩猟時代は生活する過程（狩猟のために動き回り、最終的に獲物を得る）で得られた満足感や高揚感（ドーパミンなどの脳内物質の分泌）を現在の人間の脳も本能的に求めており、ギャンブルやゲームに依存していくのではないかと言っています。

教育という面で見ていくと、日本の学校教育は「知・徳・体」を育み、生きて働く力を身に付けさせようとしています（頭・心・身体を鍛える）。そのため、主要教科の他に芸術体育などの実技教科も充実させています。また、体（運動）と心、脳の発達には密接な関係があり、それらを適度に刺激していくことで、バランスよく児童生徒を育成できると考え、取り組んでいます。ドーハ日本人学校でも、休み時間の運動を含め、水泳や運動会、マラソン大会などの運動の機会の確保や学習発表会での和太鼓演奏など、様々な機会を確保しながら子どもたちの成長を促すように努めています。

11月14日は学習発表会もありますので、ぜひ多く方のご参加いただき、子どもたちの満足感や高揚感につなげてほしいと思います。よろしくお願ひいたします。



令和7年度

## 11月行事予定

ドーハ日本人学校

日	曜	学校行事等	下校刻
1	土		
2	日	学力テスト（1・2校）	15:15
3	月		15:15
4	火		14:15
5	水		15:15
6	木		15:15
7	金		
8	土		
9	日	水引ワークショップ 英語検定②2次	15:15
10	月		15:15
11	火		14:15
12	水	委員会活動（7校）	15:15
13	木		15:15
14	金	学習発表会・オープンスクール	11:25
15	土		
16	日	振替休業日	
17	月	避難訓練（7校） 18:30～和太鼓演奏@ジョージタウン大学	15:15
18	火		14:15
19	水	2学期期末テスト（1～3校）、教育相談（6、7校）	15:15
20	木	2学期期末テスト（1～2校）	15:15
21	金	日本人会レクリエーション	
22	土		
23	日		15:15
24	月	14:00～キャリア教育講演（防衛大学校生）	15:15
25	火		14:15
26	水	委員会活動（5校）	15:15
27	木		15:15
28	金		
29	土		
30	日		15:15
【12月の主な行事予定】			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1日（月） 個別面談</li> <li>・ 2日（火） 個別面談</li> <li>・ 10日（水） 委員会活動</li> <li>・ 11日（木） マラソン試走</li> <li>・ 17日（水） 2学期終業式</li> </ul>			授業日数 21日