



わたしの聖戦

女性が働くことについて

195

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

「動く教室」に期待を寄せる

座って学ぶ講義式のスタイルを「座学」という。もとは、軍隊などで行われていた実技に対する方法として生まれた言葉らしい。

長い時間じつと座って講義を聞いているのは、なかなか辛いものがある。

私も教壇に立って講義をしているが、学生が眠くならないように、また飽きさせないようにするにはどうしたらよいか、いつも頭を悩ませている。講義を受ける学生も大変だが、講義をする側もあれこれ工夫をしているのだ。

教育水準が高いことで知られるフィンランドでは、近年「座らずに勉強

する」ことを実践している。WHOが提唱する1日1〜2時間の身体活動を目標にし、椅子に座る時間を減らす「スクール・オン・ザ・ムーブ」（動く学校）と呼ばれる試みだ。

たとえば、問題文を教室や廊下や階段の下などに配置し、席を立って見に行かないと回答ができないようにする「動く算数」やスクワットや腕立て伏せをしながら時間の概念を学ぶ「動く理科」などがある。自由なスタイルで授業を受けることは、まとまりがつかなくなるのでは、と思いきや、意外にも授業そのものが活性化し、学習効果が上

がっているのだとか。今では、フィンランドの小学校の9割に相当する2100校で「動く学校」が行われているという。

脳の指令によって体が動くと思われてきたが、最近では、体を動かすことで脳細胞が増えることがわかった。また、息が



切れるような激しい運動よりも、気持ちが悪くなる軽い運動のほうがよ。脳は軽い運動には良いことも判明している。私は運動が好きではない。これはひとえに学校教育に問題があると常々考えていた。運動神経の良い子も悪い子も全員に

同じことをやらせる。当然、運動が得意でない子はますます苦手意識を持つてしまう。しかも、かつては軽い運動よりも激しい運動の方があらゆる点で優れているかのよう。な思い込みがあり、スピードや技を競うことが多かった。学校の体育は、何より根性を必要とし、

私にとって辛く重い時間だった。生活習慣病予防においても、適度な運動は推奨されている。運動することで私たちの体を構成する骨や血液、全身の臓器が刺激を受け、それぞれの機能が活性化。かつて人間は狩猟時代から江戸時代までは一日3万歩歩いてたといわれるが、今や移動は車や電車を使うため、ほとんど歩かなくなっている。一日8000歩程度は歩くよう指針も出ているが、これがなかなか実行できない。運動不足は世界中の人々にとって

の悩みの種である。高齢社会においては、認知症対策が急務であるが、そのためにも運動は極めて有効。しかも、激しい運動ではなく、リズムカルで気持ちが楽しくなるような運動がお勧めである。運動することで笑顔が増えれば相乗効果も期待できるだろう。

講義の際、居眠りさせないために立って講義を受ける方法を取り入れたことがある。残念ながら学生の評判は極めて悪かった。眠くならないようにという教員サイドの動機だけでは意味がなかったのだ。体を動かすことでより楽しく学ぶことができる、そんな学生の側に立つ視点が欠けていたことに改めて気づいた。フィンランド発信の「動く教室」、聞いただけでワクワクするではないか。これは朗報、教員ではなく学生に戻ってみたい。イラスト・伊藤栄章