

# 敬和創



上田市立第六中学校  
学校だよりNo. 9  
令和4年1月31日



## 2022年のはじまり

上の QR コードをスマホやタブレットで読み取ると、学校だよりをホームページからご覧いただくことができます

2022年(令和4年)を迎え、1月6日より3学期が始まりました。この時点では、感染状況の悪化は顕著ではなかったため、通常通り体育館にて始業式を行いました。始業式の模様は上田ケーブルビジョンで放映されましたので紹介します。



式では、学年代表の3名による3学期の決意表明に続き、校長先生から、アンデシュ・ハンセン著「最強脳」が紹介されました。集中力、発想力、記憶力、メンタル、全てを鍛える方法、それは……「運動すること」。運動をすることで、脳のご褒美「ドーパミン」が分泌され、脳がどんどん強くなるというお話です。それはなぜか？人間の脳の構造が大昔の狩猟時代から変わっておらず、住処や食糧探し、野生動物から身を守るなど、常に運動し続けていた当時の名残が現在もあり、運動することで脳が成長するから、という意外なお話をいただきました。運動の仕方は20分程度、息が上がり疲れた感じがあればよいので、「寒い冬ですが、しっかり運動をして、しっかり学習効果が上がる最強脳を作りましょう」と講話を締めくくられました。

## 校内に飾られている生け花を紹介します



毎月素敵な花を校長室前に生けてくださる腰原茂子さんを紹介します。腰原さんは、お子さんが六中の卒業生ということもあり、30年にわたって毎月花を生けてくださっています。ホームページにも紹介していますのでご覧ください。

