

# 「ひがだね」が見た風景

第19号

(東灘高校マスコットキャラクター)



7月1日(月) 今日の6時間目、1年子どもの未来・健康スポーツ類型(6組)の総合的な探究の時間に、大阪リゾート&スポーツ専門学校から荒松 瞳先生をお招きして、授業を行いました。リズムに合わせて体を動かすという単純にみえてなかなか難しい課題に挑戦しました。集中力、表現力、コミュニケーション力、体力の向上など色々な効果があります。運動量が多かったと思いますが、楽しみながら授業に参加することができました。

後半は学校の風景とは関係ありません、あしからず。東京大学大学院総合文化研究科の研究グループが、「楽観的になれば先延ばし癖は改善する？」という研究成果を発表しています。難しいことは理解していませんが、過去・現在・未来にわたってストレスを測定した結果を4つの類型にパターンに分けました。①未来にいくにつれストレスが減る下降型、②未来にいくにつれストレスが増える上昇型、③今が一番ストレスが低くて、そこから離れるにつれてストレスが増えるV字型、④過去のある1点でストレスが一番高く、そこから未来にいくにつれてストレスが減るへの字型、に分類しました。この中で①下降型のグループは、深刻な先延ばし癖を持つ人の割合が低いことが明らかになったそうです。

