



羅針盤

2013年度 第17号
都立豊多摩高等学校
進路図書部
2014.1.29



1月18日(土)、19日(日)にセンター試験が行われました。66期生の皆さんも特に大きなトラブルや事故なく受験できたようで良かったです。翌日早速自己採点が行われました。視聴覚ホールに集合して、正解を確認しながら自分の得点を記入して提出。データは「ベネッセ・駿台」「河合塾」「代ゼミ」に送られ、23日(木)にはその結果が返ってきました。また、大学入試センターからは中間集計結果(約53万人分)が発表になりました。下の表の左側がその内容です。最終集計結果(約56万人分)の数値はこれよりも僅かに下がる可能性があります。この表で見比べると3年生は特に文系科目で良く頑張ったようですね。これから本格化する個別入試に向けて、期待して見守りたいと思います。



教科名	科目名	全国 受験者数	全国 平均点	全国 最高点	豊多摩 受験者数	豊多摩 平均点	豊多摩 最高点	
国語 (200点)	国語	502,837	98.65	195	185	93.29 <107.67>	148	
地理歴史 (100点)	世界史B	85,921	68.38	100	49	66.65	97	
	日本史B	153,178	66.32	100	57	74.65	97	
	地理B	146,444	69.68	100	23	66.52	86	
公民 (100点)	現代社会	77,810	58.32	100	4	63.00	80	
	倫理	33,753	60.87	100	3	66.67	85	
	政治・経済	48,345	53.85	100	33	63.24	90	
	倫理、政治・経済	48,779	67.29	100	8	55.13	84	
数学	数学① (100点)	数学I	7,179	39.66	100	5	39.00	46
		数学I・数学A	391,178	62.08	100	96	61.76	99
	数学② (100点)	数学II・数学B	355,340	53.94	100	87	51.53	93
理科 (100点)	物理I	160,795	61.64	100	42	58.90	100	
	化学I	233,591	69.42	100	50	59.68	100	
	生物I	188,374	53.25	100	37	55.65	85	
	地学I	17,664	50.22	100	2	35.50	40	
外国語	筆記 (200点)	英語	525,040	118.88	200	206	125.53	191
	リスニング (50点)	英語	519,033	33.16	50	201	33.53	48

※ 注) 国語の「豊多摩平均点」の< >内の数値は、現代文、古文、漢文の平均点の合計。



いよいよ豊多摩高校の真冬の風物詩、ロードレース大会が間近に迫ってきました。活躍を心に誓って楽しみにしている人もいれば、嫌で嫌で何とか走らずにすむ方法はないかと思っている人もいるかもしれません。私自身は、こういう行事をきちんと継続している豊多摩は良い学校だなあと思っています。毎年誰一人あきらめずにゴールに戻ってくるのを見ると、本当に感心してしまいます。

さて、そんな大会に向けて、進路図書部から皆さんを励ますことはできないかと思って少々調べてみました。すると、驚くべき事実が分かりました。なんと！ランニングをすると脳の働きが良くなるのだそうです。ロードレースに向けて真面目に走りこんだ人は、その後の実力テストや期末考査で成績アップするかもしれませんよ！



たとえば、京都大学名誉教授・医学博士 久保田競氏は雑誌「PRESIDENT」2011年8月15日号の中で次のように述べています。

「少なくとも間違いなくいえるのは、ランニングが身体と同時に脳も鍛えてくれるということです。脳に総合的な刺激を与えるという意味では、『脳トレ』ゲームなどよりも、運動のほうが確実にいいと思います」

また、「東京ジョギング・ランニングコースガイド&ロードマップ」というHPには次のような記事が掲載されていますので転載します。

「◆ランニングは脳にいい

走ると心肺機能や脚力が高まるだけでなく、脳の機能もアップすることが証明されています。つまりランニングは脳にいいのです。

では走ると脳のどんな機能がアップするのでしょうか？またどんな走り方が脳にいいのでしょうか？そのメカニズムを筑波大学人間総合科学研究所・征矢英昭教授の実験とともに紹介しましょう。

征矢教授らは2009年、20人の学生を対象に、10分間の運動の前後と、安静にしていた前後に認知機能を測定する実験を行いました。

運動実験では、最大酸素摂取量の50%の強度で10分間、自転車のペダルをこいだ後、15分間、安静にしました。一方、安静実験では25分間、安静を保ちました。

認知機能の測定に使ったのはストループテストと呼ばれるものです。パソコンの画面に2つの単語を表示し、上に書かれた文字の色と、下の文字の意味が一致しているかどうかを判断してもらいます。(中略)このテストを25分間の実験前後に課したところ、統計的に運動した後の成績が上がっていました。運動することで認知機能が向上することが判明したのです。(中略)

軽く走るだけでも効果があるといえます。ランニングなどの軽い運動をすると、脳内の海馬が活性化することも分かっています。海馬は学習、記憶にかかわる部位で、ここが損なわれると、その日にやったことが思い出せなくなります。

ネズミを使った実験ではネズミを運動させると、海馬の神経回路が活性化し、海馬が大きくなることがわかっています。週5回の運動を6週間続けると、新たな神経が生まれ海馬が太り始めます。ここが活性化すると、本能的な欲求が抑制され、認知機能が高まります。

高齢者でも半年～1年走ると効果が表れます。

運動の強度によって脳の刺激される部分は変わります。最大酸素摂取量の50%～60%の強度の運動を中強度とすると、それ以下の低強度のランニングで、最も海馬が活性化します。」

脳と運動との関係について著した本は多数出ているようです。皆さんロードレース大会ではぜひ脳内の活性化を感じながら元気に走ってください。

以上