

## スマホが学力を破壊する!?

### 脳 科学者 川島隆太先生の講演会が開催されました



6月16日(土)、湯浅中学校で「早寝早起き朝ごはん事業」の講演会が開催されました。講演会では、脳トレで有名な東北大学教授 川島隆太先生を招き、「やってはいけない脳の習慣について」という演題でお話いただきました。生徒達は、「スマホ」と「学力」の関係や、「おかずのある朝食」と「年取」の関係など、怖くなるけど知っておきたい生活習慣の知識を学ぶことができました。

#### 講演内容

「みなさんは、ふだんの生活の中で、いくつかの地雷を踏んでしまっているために大きな損をしています！その地雷とは何か!？」この謎にせまりながら、川島先生がひとつひとつ紐解いて説明してくれました。

#### 1 睡眠の重要性

寝ないと一生懸命頑張った努力が返ってこなくなる!?

私たちが寝ている時、体の中ではレム睡眠とノンレム睡眠というリズムが繰り返し起こっています。そしてレム睡眠の時に、日中のできごとを脳の中で復習して記録しています。しかし、睡眠時間そのものが短いと、レム睡眠の回数が少なくなり、結果的に記憶が残りづらくなります。努力しても結果がついてこなくなるのです。



#### 2 食事の重要性

何を食べるか? 朝食のおかずがすべてのカギ!

食事は、体の中にあるひとつひとつの細胞のはたらきに影響します。筋力や脳の神経細胞のはたらきに影響するので、食事をとらないと運動能力や学力も落ちてしまうということが科学的なデータからはっきり分かっています。そして、特に朝食のおかずをきちんととらないと、脳がきちんとはたらききれないことが分かっているそうです。おかずを1品でも多くとることが大事です。



#### 3 スマホの恐怖

スマホはリスクを知った上で使ってもらいたい!

スマホには、みなさんにとって便利で良いこともありますが、注意しないと悪いこともセットでついてきます。スマホを使いすぎる習慣をもつと、学習ができない脳に変わってしまうことが分かっています。ケータイのアプリは使用すれば使用するほど、比例して学力が下がっていくことがデータではっきり立証されています。



このほか、川島先生は、講演のなかで、「ふだんの生活習慣が将来のみなさんを形づくっていて、学力や運動能力、職業や年取、病気にまで影響している。」「夜更かしの、朝ごはんを食べないのも、スマホを長時間使用するのも害があるということを知った上で、自分で自分の人生を選択してほしい」と熱く語られました。

## 3年連続 全国大会出場



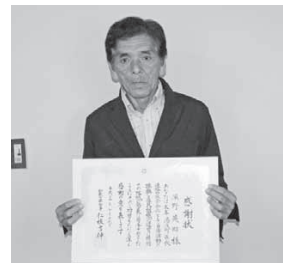
6月9日(土)、和歌山市で開催された「第39回朝日少年少女囲碁名人戦県大会」において、湯浅小学校6年生の森本 昊一郎くんが、小学生の部で見事3年連続優勝を決め、全国大会出場の切符を手に入れました! 日々の稽古が実を結び、3年連続という偉業を成し遂げた森本くん。それでもなお、全国大会に向けての強い気持ちを感じられました。



森本くんは年長児の時に囲碁に出会い、現在は4段になりました。

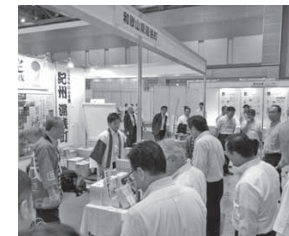
## 知事感謝状の贈呈を受けられました

平成30年3月末をもって湯浅町区長連絡協議会会長を退任された深野英昭氏に、和歌山県知事より感謝状及び記念品が贈呈されました。氏は永年にわたり尽力され、自治会振興に多大な貢献をされました。



## 「みらい市2018」に湯浅町PRブースを出展しました!

7月20日(金)、21日(土)、東京ビッグサイトで開催された「みらい市2018」において、湯浅町と湯浅町商工会が協力し、昨年認定を受けた日本遺産をはじめ、ふるさと納税や観光等のPRを行いました。



会場には2日間で約1万6千人が来場し湯浅町ブースも大勢の人々で賑わいました。

※「みらい市」とは、地域の隔たりを越えた新たな商いの場を展開することを目的として毎年開催され、7つのテーマに沿った取組みが実施されています。全国各地から住宅設備メーカーや販売店などがブースを出展し、その中の「地域活性化」の取組みの1つとして地方自治体がPRブースの出展や物販などを行っています。