



音とリズムの世界 水泳がそろそろはじまります！

ゲームが耳と目と脳に与える影響（その1）

みんなは、いそひよどりのイソちゃん？の隣、物品倉庫の軒先に巣があって、ひな達そして、この前の日曜日に、無事巣立って毎日聞こえていた、ひな達の声が聞こえなくなります。



気づきましたか？ 給食コンテナ室が日に日に大きくなってました。いきました（あつという間でした）。なくなってしまうと、ちょっとさびしく

そういえば、6月になり学校の正門前でも、この子達 → の姿が見られなくなり、声が聞けなくなっていました。「北に帰ったのかな？」と思っていました。この前の日曜日、甌大橋をえっちらほっちら自転車をこいでいると、いっぱいいるじゃないですか。



「南に行くのごはんもらえるらしいよ♪」

といううわさを聞きつけて、南に行っちゃったかもですね。また、来年の春戻ってくるのを、楽しみとしましょう。



ちなみに、イソちゃん夫婦はとても仲がよく、交互にひなたちのごはんを運んで、また、巣を離れる時は、う〇こなんかを外に運び出して常に巣が汚れないようにしていました（感心ですよね）。そして子育てが一段落した今も、学校近辺を飛び交っています。すずめより一回り大きくて尾が長いです。パパの方は、お腹側がオレンジ色がかっていて、ママの方は、全体グレーがかった感じですよ。探してみてくださいね。

さて、今日のメインは 音の話です♪ みんな音って何？

とチョコちゃん

に聞かれたらどう答えますか？ 校長せんせいは知っています。



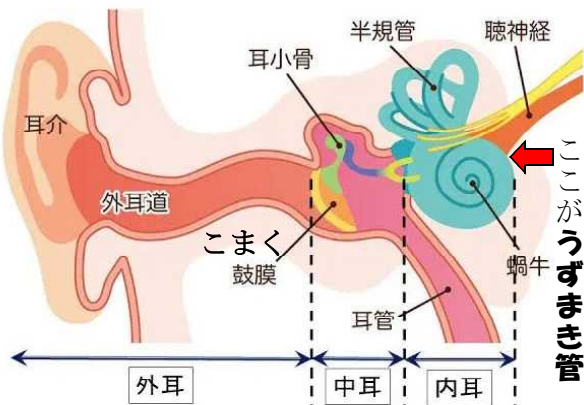
「音とは空気^{しんどう}の振動です。」

ん？ ピンとこないかもしれませんからもう少し詳しく説明しますね。

音とは、空気^{こまく}の振動が耳の中の鼓膜^{こまく}に伝わって、さらに奥のうずまき管^{かぎゆう}（蝸牛^{ゆうもうさいぼう}）に伝わり、さらにそこにはえている神経（有毛細胞）



耳の構造



に伝わり 脳が 音として感じる ことです。つまり

耳のおくには、液で満たされたかたつむりのような骨（うずまき管）があって、その内側にこまかい神経の毛がはえていて、その毛が音を感じてるんです。

ただ、その毛は老化により少しずつ、渦巻きの入口側からぬけていきます。入口側はおもに高い音を感じて、奥に行くにしたがい低い音を感じます。

年をとると高い音が聞き取りにくくなってくると言われるのは、そのためなんです。

このあと、少しこわい話です…（裏面へ つづく）



実は毛がぬけるのは（耳の中の話です）
老化ばかりではないのです… 若くても

・ **長時間大きな音を聴いてしまう**
・ **ストレス**

などで、毛はぬけてしまいます（音が聞こえにくくなってしまいます）。

みんなに関係するのは、特に **ゲームの音** です。

ゲーム音は、雰囲気を高めるため
しげき
刺激の強い音が多く含まれます。

さらに、短いメロディーがくり返

し使われるため、ゲームをやめても脳が音を感じ続けてしまい、
脳はしばらく **興奮** 状態が続いてしまいます。



(イラストはイメージです)



夜遅くになると光刺激（これはまた別号で説明しますね）とともに
なかなか眠れなくなってしまう… すると



朝がきつくなり、身体全体がストレスを感じてしまう…

You tube などを長時間見ても同じことが起こります。

**スマホやタブレットを使うときは、夜遅くは使わない
早い時間に、時間を決めて短い時間利用する**

耳をいたわるためにも、大人になっても覚えていてくださいね。



音楽を専門とする私は、若い頃は吹奏楽の指導や歌のレッスン等で、1日中音を集中して聴いて
いました。それが最近では、テレビなどもつけず **無音** の時間を大切にするようになってきまし
た。“よい音をいくつになっても聴いていたい” という思いが、自然と耳を休める時間を求め
るのだと思います。すると、鳥のさえずり などがとてもクリアに響いて聞こえるようになる♪
音が無い（**静寂**）ひと時を、みんなも時には大切にしてみてくださいね。

【保護者のみな様へ】*近年若年層の難聴が増加しています。気を付けていきましょう。

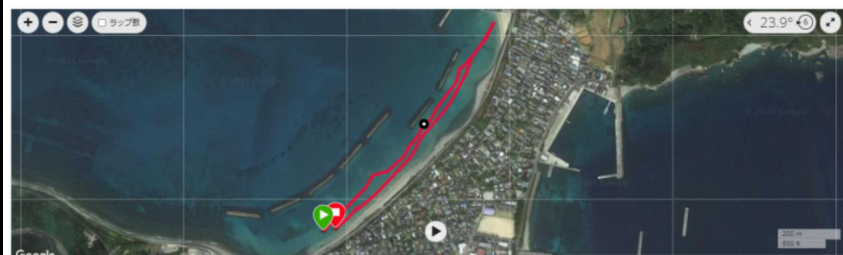


わっ、水泳とリズムの話 さくっとします。

今週から水泳が始まるというので、いざという時のために月曜日の夕方、西の浜
で訓練もかねて泳いでみました。実は2回目なんですけど… 先週の1回目は泳ぎ
がばらばらで苦しくて、すぐ上がってしまいました… これはまずい！



そう思って、2回目となる月曜日は、泳ぎのリズムをきちんと決めることに
しました。基本3拍子のクロール（漢字で息継ぎ）



1, 2, 右, 1, 2, 左, 1, 2, 前

すると、なんとか予定のコースを泳ぎきることができました。

スポーツとリズムの関係

今度ゆっくりお話しますね。