

「第2の心臓」

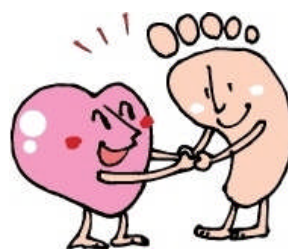
先週の金曜日の朝、6年3組があいさつ隊でした。雨が降っていたので、玄関と階段に立って、元気に「おはようございます」とみなさんにあいさつをしてきていました。6年生は、1年生の時から今まで、6年間にわたってあいさつ隊に取り組んできてくれました。そして、先週の金曜日が6年生のみなさんにとって六小最後のあいさつ隊でした。ありがとうございました。あいさつ隊は終わりましたが、これからも六小のあいさつをリードして行って下さい。あいさつをしっかりと出来る人になって下さいね。

さて今日は「心臓」のお話をします。

みなさんは、どこに心臓がありますか？そうですね、ここ（胸部）にありますね。

では、もう一つの心臓、「第2の心臓」といわれているところがあります。どこでしょう？「頭」にあると思う人は手を挙げて下さい？「お腹」にあると思う人は？では「足」にあると思う人は？ 答は、「足」です。

心臓から出た血液は栄養を運んで体中に行き渡り、また心臓に戻ってきます。私たち人間の血管は、小さな血管（毛細血管）も含めて全部つなげ合わせると、なんと地球を2周半してしまいます。そんなに長い血管に、心臓は血液を送り出しているのです。足の先の方まで行った血液は戻るのが大変ですね。



足は第二の心臓！

足（下半身）には、全身の筋肉の3分の2が集まっています。

歩いたりして、足を動かすと、全身の筋肉の3分の2以上を同時に動かすことになり、足が心臓のようにポンプの役目を果たし、血液が体中をめぐりやすくなるのです。

そのため、足は「第2の心臓」と呼ばれているのです。

「ふくらはぎ」を少し押してみましよう。どうですか？ポンプのような筋肉がありますね。

人間は足で歩くことによって（人間の進化のプロセスを考えると）「人間」となったといわれています。大昔、人間が足だけで歩くようになると（進化の過程で歩行を開始すると）、それまで体重を支えていた手は、足とは違う発達をしました。それと同時に脳が発達し、手が複雑な物を作り始め、足も大きく強くなってきたのです。こうして（進化の過程で）脳も重くなりたくさんのことを考えられるようになりました。（高度な思考を可能にしました）まさに足は脳を鍛えてきたというわけです。脳は足と共に進歩しました。

スポーツマンでどんなにふくらはぎの筋肉をきたえている人でも、長時間足を動かさないでいると、足の第2の心臓のポンプは動きにくくなります。当然、足（下半身）に血液がたまりやすくなってしまいます。

みなさんは、この間までコダイラスロンでたくさん体を動かしましたね。これからも体をどんどん動かして、足を動かし、第2の心臓をどんどん活躍させて下さい。

このあとダンスロンの発表がありますね。第2の心臓がたくさん動きそうです。