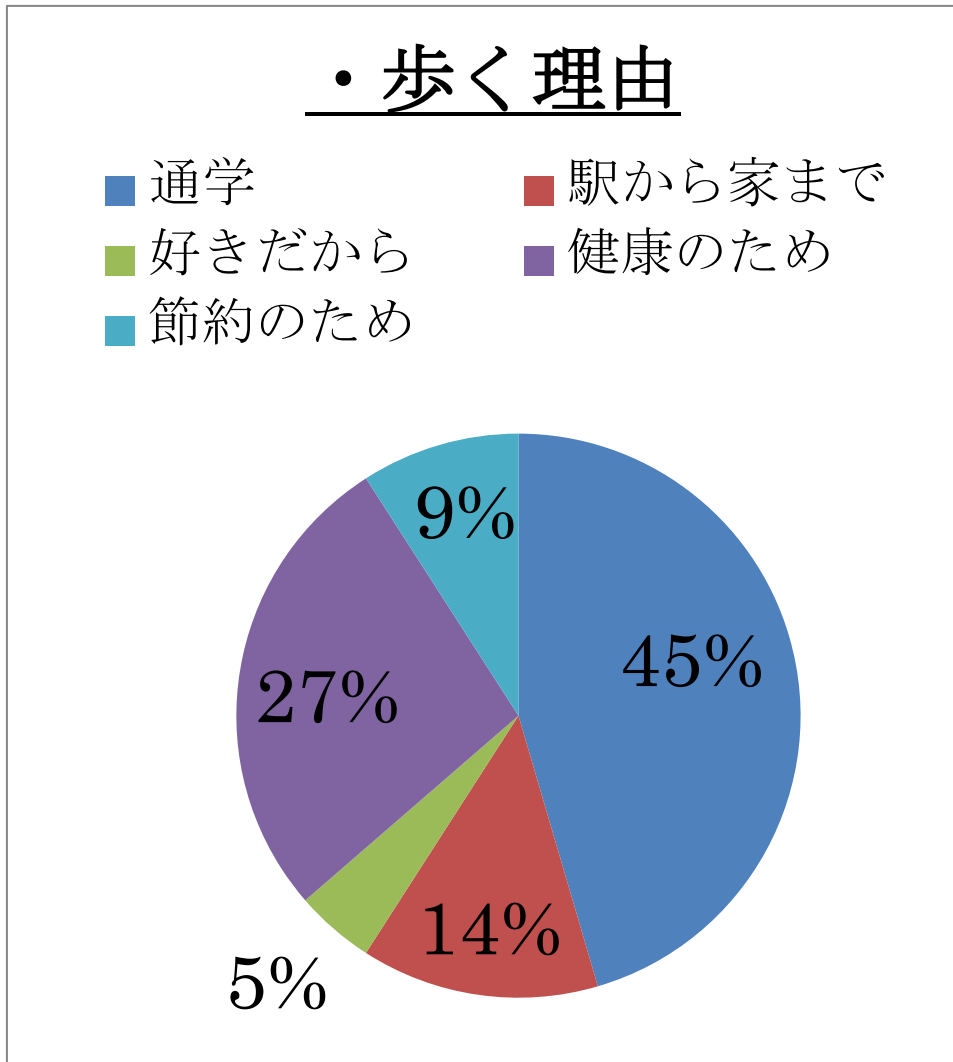


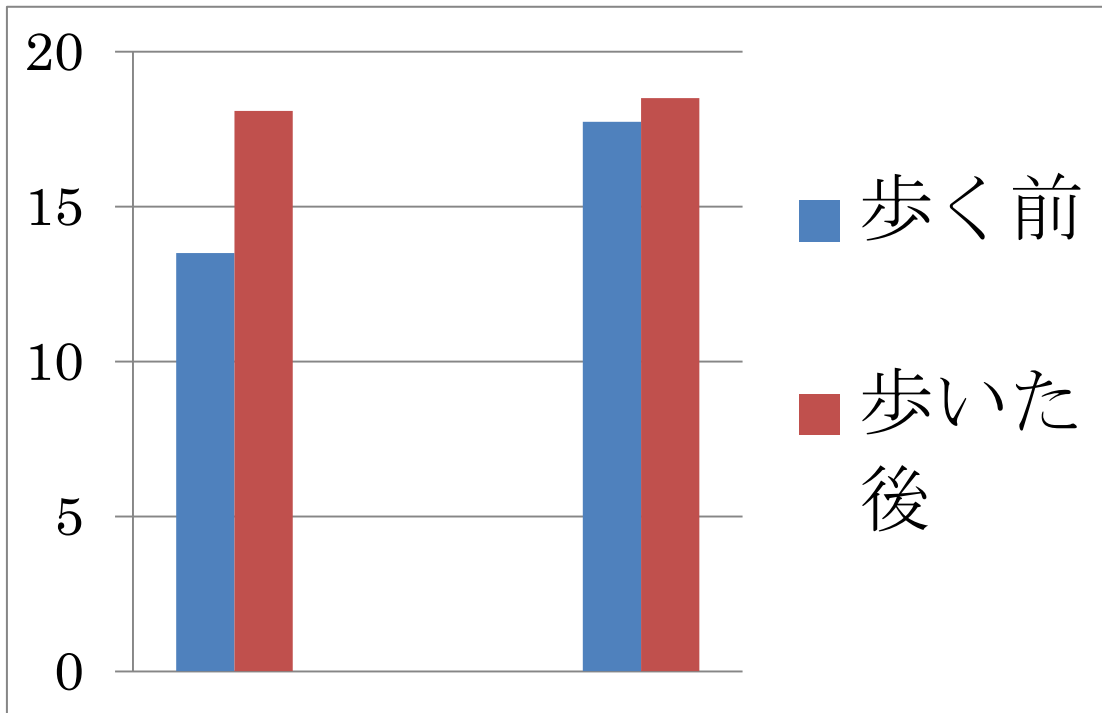
SRC 原稿

私たちは、32 人に一日 45 分以上歩いているかのアンケートをとった。
歩くと答えた人が 22 人、歩かないと答えた人が 10 人だった。
そこで、一日 45 分以上歩くと答えた人になぜ歩くのか理由を聞いたところ以下のような答えだった。



約半分の人が通学のためと答えた。
次に多かったのが健康のためとのことだった。

歩くことは良いと言われるが、実際にどのような効果があるのかを検証するため、十数名の方に協力してもらい、45 分歩く前と歩いたあとに、簡単な計算問題 20 問ずつ書いてある紙を 2 枚用意し、解いてもらった。その結果が以下のグラフである。



左の棒グラフが問題集 a を最初に解いたグループ、右のグループが問題集 b を先に解いたグループ。結果としては、どちらも歩いた後の方が正答率が上がったという結果になった。

結論として、歩くことによって頭の回転が速くなり、体が活性化する。

よって、一日 45 分以上歩いたほうが良いのではないかと私たちは考える。