



## 自分に合った適度な運動を学ぶ

校長 豊島 登

つい先日まで半袖シャツで過ごしていたのに、急に冷え込むようになって上着が欠かせなくなりました。過ごしやすい秋が、年々短くなっているような気がします。コロナウイルスの感染状況は落ち着きを見せていますが、懸念されるのは、やがて訪れるであろう“第6波”です。去年は影を潜めていたインフルエンザとのダブル流行を心配する専門家の声もあります。学校では、気を緩めずに、これまでとってきた感染防止対策を継続してまいります。検温や健康状況の確実な把握については、引き続きご協力をお願いいたします。

私は毎日車で通勤していますが、最近、大型観光バスが連なって走る様子をよく見かけるようになりました。東小でも、10月は各学年で校外学習に出かけました。流行が収まった時期と実施を計画していた時期とがちょうど重なったことは、本当に“幸運”でした(残すは11月8日、9日の6年生の修学旅行のみです)。やはり、外へ出かけて実物に触れることはとても貴重な体験です。いつも教室で一緒に学ぶ多くの仲間と行動を共にすることも、学校でしか味わうことができません。本来ならば、バスの中も歌を歌ったり、レクリエーションをしたりして盛り上がりたいたころでしたが、そこは我慢。ルールをしっかりと守り、気持ちのよいマナーに努め、みんなで協力する姿はとても立派でした。去年は実施できなかつただけに、子どもたちのうれしそうな表情を見られたことは、私たち教職員にとってもうれしい出来事となりました。

さて、先日、体育参観(時間走)のご案内をさせていただきました。これまで持久走というと、決められた“距離”を自分の力を出し切って、なるべく速くゴールするものと考えられてきました。しかし、学習指導要領が変わったことや、子どもががんばり過ぎて倒れてしまうようなことが度々起きたことを踏まえて、数年前から、決められた“時間”内に、無理なくどれだけの距離を続けて走れるかということにねらいとしています(低学年:3分間、中学年:4分間、高学年:5分間)。競い合って力を高めるという陸上運動としてではなく、自分に合った適度な運動を学ぶという視点を重視したわけです。さらに東小では、1,2年生は「3分間走り切る(完走する)」ことを全員のためとします。3年生以上は「自分にあつた目標の距離を決めて挑戦する」とこととします。トラックをぐるぐる回るわけですが、10mおきにカラーコーンの目印を置いて、目標が小刻みに設定できるようにしています。学年によって実施時期に幅があるのは、大会形式ではなく、体育の授業の一環として、指導計画と合わせるようにしたためです。



「つらい」「きつい」というマイナスイメージから、無理なく続けたら「自分の体が強くなった」「調子がよくなった」「がんばれば目標が達成できる」といったプラスイメージをもたせて、走ることの楽しさに触れられるようにしていきたいです。