



## 「がんばれえ〜」

グラウンドから子供たちの声が聞こえてきます。体育の時間に持久走が始まりました。

授業ではグラウンドのトラックを利用して、一定の時間内を走り続けるようにしています。学習指導要領では、「体づくり運動系」の中で、「一定の速さでのかけ足（低学年は2〜3分、中学年は3〜4分）、高学年は「無理のない速さで5〜6分程度の持久走をする」とされていて、小学校では長距離走は指導内容に入っていません。中学校の



【4年生 持久走 思わず声援！】

「陸上運動系」の中で「1000 から 3000 m程度の長距離走」を行うことになっています。

持久走について調べてみました。「持久走とはマラソンから派生した競技で、いつ・どこで考案されたか明確な起源はわかっていません。力を出し切るよりも効果的で高い有酸素持久力や筋力を得るための派生スポーツとして持久走が開発され、長距離走や体力づくりの一環で活用されることになったと言われているそうです。戦後初の昭和22年小学校学習指導要領では遊戯の一部に組み込まれていました。昭和24年の改定案で、初めて体を作るために必要な競技と高学年の授業に持久走が取り入れられ、以来目的を変えながらも途絶えることなく70年以上学校教育に取り入れられています。」とのこと。

本校でも、今週から持久走の授業公開が行われています。以前は、学校周辺の道路を使って「校内持久走記録会」として保護者の皆さんにもご覧いただきました。今年は、普段の授業で実施しているように周回コースを走る方法にしました。以前のような速さを競うという形よりも、本来の体づくり、持久力、筋力を高めるといった目的での授業の様子を見ていただきたいと考えたからです。持久走は、速い子、得意な子の晴れやかな活躍と、時間のかかる子、苦手な子が拍手の中をゴールする姿が対照的です。体育の学習は、「生涯にわたって健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現する」ことを目標として行われています。その中で、「運動（遊び）が苦手な児童への配慮」や「運動（遊び）に意欲的でない児童への配慮」をするようになっていきます。そういった考えもあります。また、道路を使用するには警察署など関係機関へ使用許可をとることが必要であり、安全面から保護者の皆さんの協力も欠かせないものでした。こういった点の見直しもしました。



【1年生は縄跳びを公開しました】

保護者の皆さんも持久走の経験はおありでしょう。いかがでしたか？高校時代の部活で監督に車で追いかけられた経験のある私（一番後ろだったからです。）には長距離走は辛いものでした。現在は、自分のペースでゆっくり走るのは気持ちよいとは思いますが…。

走り終わった時は、一生懸命走った達成感、満足感が感じられる表情を多くの子が見せてくれます。得意な子でも、苦手な子でも、その子なりに一生懸命に取り組む姿やお互いに声を掛け合い、応援し合う姿は、嬉しいことであり胸に温かいものが伝わります。体力ばかりでなく、辛いこと？に取り組む心の強さも鍛える機会になることでしょう。

ぜひ、授業の様子を見に来てください。

## 覚えていましたか？ 知っていましたか？

国語「教科書の名作」の答え合わせです。

- |   |               |     |
|---|---------------|-----|
| 1 | 『海のいのち』       | 6年生 |
| 2 | 『ごんぎつね』       | 4年生 |
| 3 | 『サーカスのライオン』   | 3年生 |
| 4 | 『サラダげんき』      | 1年生 |
| 5 | 『注文の多い料理店』    | 5年生 |
| 6 | 『名前を見て ちょうだい』 | 2年生 |

いかがでしたか？お子さんと一緒に教科書を広げて確認してみてください。

