



## 「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を行っています。授業ではグラウンドのトラックを利用して、一定の時間を走り続けるようにしています。二人組になって、お互いにどれくらい走れたかを記録します。

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「陸上運動系」の中で「1000から3000m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、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。」とのこと。

本校では、来週、持久走の授業公開を行います。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。昨年度から、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、筋力を高めるという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。

保護者の皆さんの持久走の思い出はいかがですか？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。ペアで記録していた子が駆け寄ってたたえる様子も見られます。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。



【上は3年生、下は5年生

自分のペースで走り続けます。】

## 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 『おおきな かぶ』   | 1年生 |
| 3 『ごんぎつね』     | 4年生 |
| 4 『大造じいさんとがん』 | 5年生 |
| 5 『かさこじぞう』    | 2年生 |
| 6 『もちもちの木』    | 3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。

