



校長室だより
丹波市立進修小学校 2024.11.6

マラソン記録会

スポーツの秋 体を思いっきり動かすのにはよい季節です。

さて、今年度からマラソン記録会をコース別に分け、選択制としました。お手紙で配布している通り、お子様と一緒に話し合っただけで決めていただきたいと思います。

マラソン記録会の在り方について職員で話し合いました。

学習指導要領では 体づくり運動として、動きを持続する能力を高めるための運動のなかで無理のない速さで5～6分程度の持久走をすることとなっています

大きな目標としては、生涯にわたって心身の健康の保持増進をし、豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を育成することを目指しています。

つまり大人になってからも、マラソンやスポーツを楽しむ人間を育てるためにマラソンに取り組んでいきます。

マラソン記録会としては、個々の能力に応じて無理なく走らせることが求められており、学年ごとに距離は違いますが、一斉に走る形式では、気持ちの面で無理が生じると感じています。

運動が苦手な子どもにとっては、無理やり運動させ運動嫌いを強化することが一番よくないということで、走りたくなるような具体的なアイデアとしてエンジョイコースを設けました。

チャレンジコースは、多少無理をしてでも自己ベストをめざして走ることで自分の成長を感じ、達成感も得られると思っています。もちろんエンジョイコースであっても、走り切ったという達成感も得られると思っています。

自分の意志で走り始めた子どもは必ず成長すると感じています。ただ、しんどいから楽な方を選ぶのではなく、自分がマラソンを楽しむ目的は何なのかを考えて決めてください。

マラソンを楽しむとは、

実際に大人になってもマラソンを楽しんでいる人は

- ・走っている最中が楽しい。
- ・健康増進
- ・タイムの向上
- ・大会の勝利のために苦しさに耐えて努力を重ねたという充実感・満足感

つまり

- ・「快適な速度」で走ることを楽しむ
- ・「競走」や「自己ベスト更新」をめざしている。

になります。生涯マラソンやスポーツを楽しめるような子どもたちを育てていきたいです。