

# 考動・躍動・感動

## 生きていく上で大切なこと～長距離走を通して～

○持久力を高める！←健康で過ごすために・・・

○『心』を育てる！←よりよい人生を歩むために・・・

☆苦労や挫折を経験する中で、弱い自分に打ち勝ち、困難を乗り越え、楽しいことがあったり自分の成長を感じたりできるからこそ、喜びも大きい。

(「考動・躍動・感動」75号より)

年間を通し、シャトルランを6回(体力テスト分も含む)・持久走(男子：1500m、女子：1000m)を4回行いました。それぞれ最後に実施した時には、多くの方が自己ベストを更新することができました。もちろん体育の時間の取り組みだけでなく、日々の個人での努力であったり、部活動での取り組みを通しての成果であったり、一年間の積み重ねだと思えます。



2学期に20分間走を行った時に、みんなに長距離走のねらいを上のように伝えました。長距離走を通し、持久力はもちろんのこと、“心を育てる”ということが、先生にとってはとても大切なことだと思っています。年間を通し、持久走・シャトルランを合計10回実施しました。他にも20分間走・駅伝も行いました。振り返ってみて、その全てに全力で取り組むことができましたか。毎回、自己ベストを出そうと臨むことができましたか。毎回、全力で取り組むということは当たり前のことです。しかし、簡単そうに見えて実はとても難しく、なかなか行動に移していけないのが人間の弱さでしょう。しかし、これから部活動の大会や進路選択をする上で、またこれからの長い人生を生きていく中で、

『当たり前のことに対して、当たり前に取り組む』

『どんな時でも自分のベストを尽くす』

ということは、一番の根本の部分であり、大切なことだと思っています。一度そんな視点を持ちながら、一年間の自分自身の取り組みを振り返ってみましょう。まずは来週の最後の駅伝におけるみんなの取り組む姿勢を楽しみしています。



### 【来週・再来週の主な予定】

17日(月)：生徒会役員選挙  
委員会(最終)

19日(水)：給食最終

20日(木)：学年集会 ※3時間授業

24日(月)：修了式・大掃除 ※10時45分前後に下校予定  
※部活再登校 13:30～

