

考動・躍動・感動

持久走・シャトルランを通して

「疲れた〜！」

「めっちゃがんばったよ！」

「もう限界！」

「汗が噴き出てくる！」

持久走を走り終わった後の、みんなの心から出てきた声です。1年生の体育では今週と来週、『体力アップ週間』ということで、持久走(男子：1500m、女子：1000m)とシャトルランを行います。早速、昨日はEFGH組が持久走を行いました。気温もかなり高い中での持久走になったので、みんな走り終わった後はくたくたの表情・様子でした。

「先生、何で持久走なんかやるの？」

何人かに質問されました。素朴な疑問だと思います。「持久走・シャトルランが好きだ!!!」という人はなかなかいないと思います。実際に走る時間は5〜8分程度ですが、走っている人にとっては、とても長く感じる時間でしょう。

先生は、持久走・シャトルランを通して、

- 生涯を通して健康に過ごす体力
- 何事にも粘り強く取り組む姿勢
- 目標をもち、その目標達成に向けて努力する態度

を身につけてほしいと思っています。持久走やシャトルランは、自分との闘いです。手を抜こうと思えば簡単に手を抜くこともできます。もちろん得意・不得意、好き・嫌いもあるかと思いますが、どこまで自分の限界を伸ばそうと頑張れるかが大切だと思います。そして、その最後の部分は、その人の人間性にかかってくると思います。

持久走・シャトルランは年間を通して実施していきます。冬場には、長距離にも挑戦する予定です。一人一人、しっかりとした目標をもち、自分自身と正面から向き合える取り組みをしてほしいと思います。



【自分で水分補給の用意を！】

今週は一段と暑い日が続きます。休み時間になると、ウォータークーラーの前に長蛇の列ができていく光景をよく目にします。東中学校は、恵まれたことにウォータークーラーがたくさんあります。とてもありがたいことですが、ウォータークーラーに頼りすぎている面はありませんか。自分が飲む飲料水は、自分で用意するのが基本です。家からたくさんの量を持ってくると重いとは思いますが、できる限り自分で用意するようにしましょう。

