

考動・躍動・感動

★長距離走のねらい★

①持久力を高める！←健康で過ごすために・・・

科学的な視点からのねらいを右に書きました。今、しっかりとした体をつくっておくことは、生涯に渡って健康で暮らす基盤になります。



12歳から14歳ぐらいは、肺など呼吸器系、心臓や血管などの循環器系の発達が、とても活発になります。また、酸素の最大摂取量が増えるため、全身持久力を高めることができる。それまでに培ってきた動き、運動をベースに、低負荷の運動を持続的に行う運動、いわゆる持久系の運動を中心に取り組むことが有効。
(参考：保健教科書p15)

②『心』を育てる！←よりよい人生を歩むために・・・

ある人が、「**長距離走は人生だ!**」と言ったそうです。長距離走は、手を抜こうと思えばどれだけでも手を抜くことができます。しかし、「どうしてこんなに苦しいことをしなくてはいけないのだろう。」と思いつつも、手を抜くことなく最後まで全力で走りきるからこそ、走り終わった後のあの何とも言えない気持ちを味わうことができるのでしょう。

人生も同じではないでしょうか。楽な方へ行こうと思えば、いつでも行くことはできます。「もういいや。」と、自分の人生を投げ出すことは簡単です。しかし、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、喜びも大きいのではないのでしょうか。そして、達成感・満足感を感じられるのではないのでしょうか。どんなことでも簡単に手に入ったり、望んでいる結果を得たりすることもできて、そこから真の喜びは生まれません。**努力して困難を乗り越え、自分で手に入れるからこそ、そこに真の喜びはある**のです。



たかが長距離走(20分間走)ですが、されど長距離走(20分間走)です。自分と戦いながら、最後まで全力走りきることを期待しています。

【3年生は今・・・～2年後をイメージして～】

今日から3年生のみ教育相談を行います。来週から行われる三者懇談に先立って行われるものです。具体的には、私立高校の受験校を決めていくこととなります。どこの高校を受験するかも人によって違いますが、「推薦で受験する」から「〇校受験する」など、選択肢は様々です。

今のみんなにとっては遠い世界のことだと考えてしまうかもしれませんが、現実として2年後にはみんなも選択をしなくてはなりません。頭の片隅にでも、2年後をイメージしておきましょう。

