



2月号 令和5年1月31日発行

荏田小だより

横浜市都筑区荏田南町694番地 [Tel.911-0149]

[<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/eda/>]



運動を楽しむ

副校長 伊瀬知 大記

暦の上では、もうすぐ春を迎える時季となりましたが、まだまだ寒い日が続いております。先週は、気温がマイナスになる日もありました。朝学校に来ると、中庭の池の噴水の所に氷柱ができていました。水道も所々凍結していて、しばらく水が出ない所もありました。農具倉庫の裏にあるメダカの水槽もしっかり凍っていましたし、プールの水が凍っていたのにはびっくりしてしまいました。子どもたちは、驚きながらも氷を拾ったり霜柱を踏んだりして冬ならではの自然現象に触れ、楽しんでいました。

さて、本校では2月10日（金）に持久走大会があります。この時期は、体育の授業や中休みの時間に校庭で持久走の練習をしています。持久走の学習では、自分に合った速さを見付けたり、自分の走り続けられるペースに挑戦したりして走ることを楽しみながら、体力の向上を図ることをねらいとしています。子どもたちは、急に速くなったり遅くなったりせず、無理の無い一定のペースで走ることができるように、それぞれの目標に向かって練習をしています。

「今日は4周走ったよ。」

「僕は、途中で止まらずに走れたよ。」

「一周を同じペースで走れたのが嬉しかった。」



中庭の池の氷

校庭で持久走の練習をして戻って来た子どもたちがいろいろなことを話してくれます。自分の目標を立て、それに向かって挑戦することを楽しんでいる様子うかがえました。中には走ることを億劫がる子もいましたが、担任や友達と一緒に走ったり、放送で流れる音楽を聴きながら走ったりしているうちに、走ることが楽しくなってきた様子の子もいました。

私は以前、5kmや10km程の距離を走る市民マラソン大会に参加し、走ることを楽しんでいた時期がありました。順位を上げることも楽しみの一つではありましたが、それよりも自分のペースを決めて走り、自己記録を更新することのほうが面白いと感じていました。1kmを一定のペースで走るタイムを縮めていくことで、全体のタイムを縮めていくことを目指し、ペースをどこまで上げられるのか挑戦していくことを楽しんでいました。

運動をする目的は様々あります。競い合って相手に勝つことや大会等で上位を目指すこと、より難易度の高い技に挑戦したり技の精度を高めたりして技能を高めることや記録を更新することも目的の一つです。また、自分の体力や運動能力に適した運動の仕方を身に付け、運動を楽しむことも大切な目的だと思います。子どもたちには、体を動かす楽しさや心地よさを味わいながら、自分の体のことを知り、自分に合った運動の仕方を身に付けられるようにしていきたいと思っています。

運動を通して、体だけでなく心も清々しくなることが感じられると良いなと思います。

この度、荏田小学校にふるさと納税でご寄付をいただきました。子どもたちの教育活動に関わるものを購入させて頂きます。誠にありがとうございました。