

## ☆ ペースランニングの取組を ☆

「スポーツの秋」。身体を動かすにはまさに最適の季節です。この季節、しっかりと健康づくりに努めたいものです。学校では、10月下旬から11月中旬にかけてペースランニングの取組を行います。

学習指導要領を紐解きますと、かつて持久走は「陸上運動」の領域で行われていましたが、昭和52年の改訂によって、「体操」の領域に組み込まれ、「競走を伴う長距離走は、児童の心身の発達状況からみて、学校では適当でない。」（昭和52年指導要領改訂時の説明）とされるようになりました。現在の小学校では、ある程度の時間、無理のない速さで走る「かけ足」を「体づくりの運動」の領域として行うこととしています。このようなことから本年度も自分のペースで一定の時間走り続けることを目標にした「ペースランニング」に取り組んでいきます。

各学年で下記に基づき体育の授業を中心に行っていきます。昨年度まで行っていた業間走（中休みのかけ足）は、児童数の更なる増加により全校児童が一斉にトラックを走った場合の危険性を考慮し、本年度からは実施しませんのでご承知おきください。

### ◆ 全学年共通すること

- ①取組開始：10月28日（月）以降、各学年の体育の時間に実施。
- ②取組終了：11月15日（金）まで
- ③その他：
  - ・全校一斉の中休みのかけ足は実施しません。
  - ・11月11日（月）～15日（金）に各学年で測定を実施し、1～3年生には「完走証」、4～6年生には「記録証」を授与します。

### ◆ 実施する内容と目標

- 低学年（1，2年生）・・・3分間走

目標：3分間、歩いたり止まったりしないで走る。



- 中学年（3，4年生）・・・5分間走

目標：5分間、歩いたり止まったりしないで、自分のペースで走りきる。  
4年生は、ペアを組んで5分間でどれだけ走ることができたかを計測する。

- 高学年（5，6年生）・・・7分間走

目標：7分間、歩いたり止まったりしないで、自分のペースで走りきる。  
ペアを組んで7分間でどれだけ走ることができたかを計測する。

## ☆ 校長の一考・熟考 54 ☆

にわかラグビーファンになりました。体格も年齢も国籍も違う選手たちが「ONE TEAM」という言葉の元、日本代表として闘う姿に心底感動しました。／「死ぬほど練習した。」という言葉に、真の自信は努力によってのみ裏付けられるのだと感じました。／「この日のために全てを犠牲にしてやってきた。」と言い切れる心の強さに、人生の意味を感じました。／そしてスポーツの素晴らしさを改めて感じました。