



いわせ たつや  
岩瀬 竜弥

## 竜美丘スタイル

ともに「笑顔」「学び」「感謝」を毎日 授業で輝く竜美っ子

### 自己の課題をもって楽しく運動

校長室前の廊下が昼間でも12℃。もう少し読書の秋、運動の秋を満喫したいところです。



5年生の「ランニングフェスティバル『朝のランニング』」がスタート。吐く白い息と黙々と走る足音だけが静かな運動場を包み込みます。8日(金)のフィナーレ(どんな企画が実施されるかな?)に向けて持続力を蓄え中です。



さて、竜美丘小にはマラソン大会がありません。新型コロナウイルスの感染拡大の前からすでに廃止に。様々な理由がありますが、その中の1つに「新学習指導要領」があります。

- 中学校の『長距離走(陸上競技領域)』との区別
  - 小学校は「体づくり運動」の領域で、低学年(2~3分)・中学年(3~4分)は『かけ足』、高学年は『持久走』扱い
- ※右下の資料を参照

特に低・中は「一定の速さで」、高は「無理のない速さで」とあります。私はダッシュでスタミナ切れ、大会で毎回倒れこんでいました。①子供たちが、必要感のないまま運動を繰り返す活動にならない、②**自己の課題をもって楽しく運動**を行いながら体の動きを高める、③学んだことを生かして**授業以外でも取り組むことができる**ようにすること、以上3点を本日の放送集会で願いました。①②③はまさに「週末ノー宿題デー」に共通するものがありますね。



12月に入り、寒さが増しています。多くの子が外で仲間と活動したり、時にはもめて話し合ったり。そんな中、数人の子が個々の走り込んでいる姿を発見。まさに③の姿ですよ。



小学校学習指導要領 体育編・高学年より抜粋

A 体づくり運動 (1) 運動

(イ) 力強い動き及び動きを持続する能力を高めるための運動

「動きを持続する能力を高めるための運動」とは、一つの運動又は複数の運動を組み合わせて一定の時間に連続して行ったり、一定の回数を反復して行ったりすることによって、動きを持続する能力を高めることをねらいとして行う運動である。

○ 時間やコースを決めて行う全身運動(例)

- ・ 短なわ、長なわを使って全身運動を続けること。
- ・ **無理のない速さで5〜6分程度の持久走**をすること。
- ・ 一定のコースに置かれた固定施設・器械・器具、地形などを越えながら移動するなどの運動を続けること