



西中の風

伊丹市立西中学校長
豊田 實

持久走で生徒は何を学び、何を身につけているか！



(生徒はストップウォッチとラップ一覧表短冊を手に持つて走る)

体育の授業から

10月26日水曜日、2校時の体育授業、いち、に！いち、に！と威勢のよいかけ声が聞こえる…。見学者はなし、全員が体操服に着替えランニングしている。

走ることが苦手な生徒はいるはずなのに、見たところ全員の表情は明るく前向きで懸命に取り組んでいる。

ウォームアップとして、並んでゆっくりとランニング3周。続けて、腕立て伏せ・腹筋・背筋・バービーをそれぞれ15回ずつ皆で声を合わせて行う。女子生徒にもやりきれる回数である。走る条件が示されている。計時しラップに合わせた走りをして集団でペースを体得をしながら自らの体調を知る。

また、走り終わった1分後と2分後に自分自身の「脈拍数を数える」ことによって客観的に身体の状態を理解する。脈を起床時に測るように指示していた。例として有名人（五輪金メダル選手）高橋尚子選手は起床時の脈拍数36、先生自身は67などと伝える。人によってかなりの違いがある。そして、自分の脈拍数を覚えておいて運動した時と比較することが大切であると教える。

勿論のこと、注意することとして、発熱している人は申し出ること、体調不良時には無理して参加しないことも伝えられる。自らの身体を知り体調を管理できることが大切なことがある。



(計時機器を2台設置：1周毎にタイム確認しながら走る)

明確な目標設定を示す。達成可能なメニューなので、かけ声で励まし合い意欲的に取り組むことができる。体育座りの整列状況も固さがなくリラックスし、整然としている。笑顔で話を聴いている。

『持久走に励める学校だからすばらしい』

ややもすれば、単純に長い距離をがんばって走ろう、皆苦しいけれど走るんだ。と本意ではない受け取りもあり得る持久走。辛いという気持ちだけが先立つだけのものではないこと。

ペースと体調、個人の目標設定、理論を学んで意欲的に走る。だから生徒たちの表情には意欲的な輝きがある。

