

みなさんこんにちは、いつも白衣の恵子先生です。先週、大学のときの友人たちに会いに東京に行って来ました。運動が好きな人たちの集まりなので、「ここに来る前に3km走ってきたんだよ」「食事会が終わったら息子と走りに行く予定があるから、お酒は飲まないよ」「親子で10kmをたすきリレーで走る大会に参加したんだ」なんてみんな健康的に生活しているようでした。生涯にわたって走ることを楽しめるってステキだと思いますか？

先週は、上学年の持久走記録会でしたね。お疲れさまでした。1ヶ月の持久走チャレンジ月間を振り返って、どんなことを意識して取り組んだのか？お友達の言葉を紹介しますね。

最後まで走り切るという目標を立てました。諦めたら諦めてしまうクセがついてしまうのでタイムも意識しながら自分のペースで走りました。

私は、長距離が苦手なので最後まで走り切るという目標でのぞんできました。

苦しくなっても、諦めないで力を出し切るという目標を立てて、最後まで走り抜くことを意識して頑張りました。

目標は、姿勢に気を付けることと、前のタイムより早くすることでした。練習では、タイムを早くすることしか考えていませんでしたが、本番は、姿勢に気を付けることと、前のタイムより早くするという目標に向かって頑張れたことが嬉しかったです。

みんなそれぞれに目標を立てて、それに向かってしっかり意識して取り組んでいたのですね。素晴らしいですよ！！物事は「段取り八分」という言葉にあるように準備が8割です。目標を立て、本番に向けて着実に計画通りに進めていけば納得の行く結果を得られるはず！走りきったみなさんが、どんな力が身に付いたのか？どんな学びがあったのか？を聴いてみたいと思います。

自分は持久走が苦手なので5分台を目指して走る練習をしていました。学級閉鎖のときに往復四キロ走ったり歩いたりして体力が減らないようにしました。本番は練習よりも緊張し少し遅くなりましたが、5分台で目標が達成できてよかったです。

校長先生が言ったように、強い心が身についたと思います！

疲れたときなど、途中でやめてしまったりすることがあります。でも、持久走の時の達成感を思い出して「もう少し頑張ろう」や「最後までやろう」と思うようになりました。これからも頑張りたいです。

友達と休み時間や昼休みもたくさん練習して、はじめのタイムを切ることができました。なので、練習を積みかさねて最後までやりきることの大切さを実感しました。

私は、前まで持久走が嫌いだったけれど、今では好きです。前は走るのが苦手で持久走なくないかって思っていたんですけど、同じ仲間が、応援してくれたりして、頑張ろうと思い、だんだん走るのが好きになってきました！私は、自分で諦めない力が身についたと思います。

うんうん。達成感・強い心・最後までやり切る意思・諦めない力！本当にたくましくなりましたね。

今の自分を手に入れることができたのはどうしてかな？

本番のとき、〇〇さんが応援してくれる声が聞こえて、がんばれました。ほかの人と比べずに、自分のペースで走り続けることができたので、頑張れました。

応援している時に、目標に向かって走るのを頑張っている友達の姿を見て「みんな頑張っているんだ。」と思ったから頑張れました。また先生の応援で頑張れました。

教頭先生の「自分と戦って」という言葉を走っているときに思い出し、頑張ることができました。また、みんなが応援してくれたので、めげそうになっても笑って走ることができて良かったです。

ここで諦めたらこれからの人生に辛いことがあっても乗り越えられないと思ったからです。

友達に「〇〇頑張って」や先生「頑張って、良いペース」の励ましてくれる言葉で頑張れた。

〇〇先生と一緒に走ってくれたから。ありがとうございました。

そっかあ。友だちや先生、周りの人たちの応援や支えがあって頑張れたんだね。支えてくれた人たちへの感謝の気持ちもしっかりと育まれていると思いますよ。挑戦したからこそ手に入れることができた想い、継続して努力したからこそ見えてきた光、最後まで諦めずに走りきったからこそ得られた感動。そして、仲間がいたから頑張れた。

今週3・4年生は栃木CITYのサッカー教室が行われました。彼らもまた、サッカーを通して「挑戦し、継続し、最後まで諦めなかった」だからサッカー選手になり、今という時を楽しんでいるのですね。サッカーも、バスケも、マラソンも、生涯スポーツとして楽しむ心を大切にしていってほしいと思います。それではまた来週。See you next week! Have a nice weekend!!