

たなか

笑楽校2024

令和6年12月10日 NO50
柏市立田中小学校 並木孝樹

持久走参観週間 みんながんばりました！

持久走参観週間が終わりました。お忙しい中、子どもたちの応援をしていただきありがとうございました。昨年度もお伝えしましたが、改めて体育のなかの持久走についてお伝えします。全国のどの地域で教育を受けても、一定の水準の教育を受けられるようにするため、文部科学省では、学校教育法等に基づき、各学校で教育課程（カリキュラム）を編成する際の基準を定めています。これを「学習指導要領」といいます。学習指導要領のなかの体育科には大きく分けると次の領域というものがあります。

①体づくり運動系 ②器械運動系 ③陸上運動系 ④水泳運動系 ⑤ボール運動
⑥表現運動系 *3年生以上は「保健領域」があります。

①の体づくり運動系では用具を使った運動や体ほぐしがあります。さらに「体を移動する運動」「動きを持続する能力を高めるための運動」というのがあり、ここで持久走に取り組んでいます。詳細は以下のような記述になっています。

- 1, 2年生 一定の速さでのかけ足 無理のない速さでかけ足を2~3分程度続けること。
- 3, 4年生 一定の速さでのかけ足 無理のない速さでかけ足を3~4分程度続けること。
- 5, 6年生 無理のない速さで5~6分程度の持久走をすること。

友達と競争するのではなく自分の記録を伸ばすことに集中して取り組んでほしいと思っています。競争しようとする気持ちはかりが先走り、体力の限界を見失い、負担がかかり過ぎる傾向があります。なかには重大事故に至るケースも毎年のようにあります。自分の体力と相談しながら運動を持続する力をつけることがこれからの体育、健康教育にとっても大切です。一生懸命走る子どもたちの姿には感動します。冬休みに家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

