

自己実現 自主自立 本物の笑顔のために

東の風



平戸市立田平東小学校
学校便り

やさしく
かしこく
たくましく

No.59

平成28年11月25日(金)

文責：園田

学校教育目標：心豊かで自ら学びたくましく生きる子どもの育成

走る!走る!!走る!!!



12月1日に持久走記録会を行います。その記録会に向け、そして体力づくりのために、朝の練習が始まっています。持久走ですので、他人との競争ではなく、自分に合ったペースで長い距離を走ります。記録会当日は、1・2年：3分、3・4年：4分、5・6年：6分という時間が決められています。その時間の中で自分のペースにあった距離を自分で設定し、(上限2,000m)時間内の完走を目指します。(場所は久吹ダムです。)

子ども達と一緒に先生方も頑張っています。少し冷えた朝の空気の中を走るのも気持ちのいいものです。

どんなことでも「継続すること」や「積み重ね」が大切。「小さな努力」が、やがて「大きな力」になります。

私事ですが、前任地では最後の2年間で2,200kmほど走りました。ひざを痛めて走れない期間もありましたので、ほぼ一ヶ月100kmのペースでした。短距離やリレーは大好きでしたが、長距離は嫌いでした。ですから決して速くはないのですが、それでも走り始めた当初は2・3kmほど走っただけで「苦しいなあ」と思い、へろへろになっていた私が、楽に10km以上走れるようになりました。毎日は走れませんが、平均7~8kmの距離を日々、少しずつ積み重ね、2年間で2,200kmという距離になりました。

「継続は力なり」「塵も積もれば山となる」といいますが、改めてそのことが実感できました。9月に、またまた膝が痛くなったため、それ以来、最近はほとんど走れていません。でも頑張る子ども達に負けてはいられません。子ども達の朝のランニングと共に私の「スロージョギング」も「復活!」しようと思います。



体も心も 鍛える!

