

持久走から得られる効果

日が暮れるのが一段と早くなり、朝晩の冷え込みに晩秋の訪れを感じます。子供たちは、持久走大会に向けて、朝活動の時間や体育の授業で練習に励んでいます。持久走と聞くと、子供たちの表情は暗くなり、「持久走が嫌だなと思う人」と聞くと学級のはほぼ全員が手を挙げていました。子供は正直ですね。そこで、少しでも持久走に前向きに取り組めるように走ることによって得られる効果を伝えました。

- ① ダイエット効果……ランニングをすると、代謝量がアップします。筋肉量が増加すると生命維持のために消費する基礎代謝量が増え、普段の生活をしていても消費するカロリーは筋肉を増やす前よりも高くなります。
- ② ストレス解消……ランニングは脳の活性化も期待できます。ランニングで血流が良くなると、脳の海馬や前頭葉が刺激されます。すると、脳機能が向上し、頭の中が整理されて新しいアイデアなどが生まれることもあります。
- ③ 全身持久力の向上……ランニングを継続し習慣化できると、体力や筋力は自ずとついてきます。
- ④ 健康面の改善……「睡眠の質が良くなる」「腸内環境が整い便秘が良くなる」「肩こり・腰痛改善」といった健康面の改善が期待できます。
- ⑤ 脚筋力の向上……ランニングは全身持久力の向上に加え、「脚筋力」の向上が期待できます。脚筋力とは、体重を支える能力のことを指します。脚筋力は、走る、歩く、立つ、座るなど日常生活において非常に重要な役割を担っています。

参考文献：＜ランニングの嬉しい効果5つ！
効果的な走り方や継続させるコツ＞
監修 長谷川 亮 水須 達也



そして、「運動が得意な人は自分の記録が1秒でも縮むように取り組む。あまり得意ではない人は、自分のペースで走って気持ちよく完走できるといいね。」と伝え、目当てのモチ方を確認しました。

持久走は記録や順位ばかりに目が向いてしまいます。もちろんそのことも大事なことです。記録や順位ばかりに焦点が当たると、子供たちが体育や運動が苦手だという気持ちを高めてしまうと思います。順位や記録だけでなく、自分の健康にとってもプラスになると考えると、持久走への取り組む姿勢も少し前向きになれるのではないのでしょうか。

体育科の学習指導要領には、「生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成すること」と記されています。6年生の子供たちが、大人になってからも運動やスポーツが好きでいて欲しい。そうなれるように、私自身も体育の授業が楽しくなるように学びを深めたり、運動不足を解消するために生活の中に体を動かしたりする時間をできるだけ確保していきたいと思いました。

ご家庭でも、この機会にお子様を誘ってランニングをしてみたいはいかがでしょうか。



日本一美しい学校を目指して



学校のグラウンドや中庭に植えてある木々から、たくさんの葉が落ちています。

成美っ子が気持ちよく生活できるように、子供たちが、落ち葉掃きのボランティア活動を始めました。

最初は少ない人数で取り組んでいた活動でしたが、互いに誘い合ってボランティアの輪が少しずつ広がってきています。休み時間になると、「落ち葉掃きに行こうぜ！」と張り切る子供たちの姿がとても頼もしいです。

