

聖中だより

<http://schit.net/tama/jhhijirigaoka/>
ユネスコスクール・コミュニティスクール



学校教育目標

- ・心身ともに健康で実践力のある生徒
- ・深く考え進んで学ぶ生徒
- ・人や物・自然を大切にする生徒

苦しさを乗り越えた先に得られたもの

校長 麻生 隆久

今年も、残すところあと1ヶ月を切りました。この1年を振り返ってみると、学校としても様々な行事に取り組み、その都度、聖中生としての頑張りが見られ、ひとりひとりにとって大きな成果が得られていたと思います。その中で、先月8日にはスポーツライフ推進校の取組の一環として、恒例のマラソン大会が行われました。当日は、PTAの皆様には、沿道での安全管理に御協力をいただき、誠にありがとうございました。

さて、この行事について、生徒のアンケートでは、「苦しいだけ」「やる意味が分からない」など、否定的な意見が少なくなく、数ある行事の中で、最も人気のない行事といえるかもしれません。そのマラソン大会が終わって、もうすぐ1ヶ月が経とうとしており、その時の記憶も薄れかけている頃かもしれませんし、中には、あの苦しかったことを早く忘れたいと思っている人もいるかもしれません。しかし、だからこそ、単に苦しかったこととして終わらせるのではあまりにももったいないので、そこにどのような意味があったのか、改めて振り返ってみたいと思います。

本番前の朝礼で、その意義（目的）について3つ話しました。一つ目は、健康な体作りには欠かせない体力の向上という点です。持久力を高めることは、様々なスポーツの基礎となる力であることは言うまでもありませんが、普段あまり運動をする習慣のない人にとっても、ジョギングのように、ゆっくりでも一定のペースで長い時間を走ることは、心肺機能の向上のほか、末梢の血液循環の改善、脂肪燃焼、生活習慣病の予防、足腰にとって適度な負荷となることなど、健康な体を維持するためにも大変良い効果があると言われています。



二つ目は、自分の設定した目標に対して、自分の力ではっきりとその達成を実感することができるという点です。本番前に、順位だけを目標にしている人は、ぜひ、目標タイムも設定してほしいと言いました。目標タイムは、周囲の状況に関係なく、自分を客観的に見つめ、自由に決められるわけですから、その時の頑張りで何とか達成できそうなタイムを設定すれば、スポーツや走ることが苦手な人でも平等に達成感を味わうことができます。

そして、三つ目は、都立多摩桜の丘学園（以下、学園という。）の生徒たちとの大切な交流の機会であるという点です。本校は、オリパラ推進校としての障がい者理解の取組の一つとして、1年次には学園の生徒たちとボッチャや学年交流の機会を設けてきました。しかし、2・3年次にはその機会がほとんどなく、このマラソン大会が、全校生徒が交流できる絶好の機会と言えます。とはいえ、学園の生徒は、代表選手のみでの参加なので、選手同士の交流という実感はあまり持てないかもしれませんが、今年も学園の中学部の生徒全員がコースわきに来て、地域の方々とともに、学園の生徒以外にも、すべての選手に声援を送ってくれました。おかげで、最後尾を走っていた私も、大いに励まされ、目標としていた男女どちらも完走でき、達成感を味わうことができました。



走ること自体を楽しめる人はもとより、そうでない人にとっても、「苦しさを乗り越える」ことによって得られた成果は決して小さくないと思います。一人一人がもう一度、自分の頑張りによって自信をもつとともに、これからの人生においても、普段から、自らの健康や体力向上を意識して生活習慣の改善に努めてほしいと思います。