

マラソンで体力向上を ~ 各学年でマラソン大会を実施中! ~

4月に実施した新体力テストの20mシャトルランの結果は、次の通りです。

20mシャトルラン結果 (単位：時間内に走った回数 ±は県平均との違い)

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	17.6(2.6)	29.0(+ 2.8)	34.4(1.2)	50.7(+ 9.5)	56.9(+ 7.7)	58.2(+ 8.2)
女子	14.5(2.0)	24.9(+ 3.8)	30.7(+ 2.6)	42.0(+10.6)	41.7(+10.3)	59.9(+14.4)

* **20mシャトルラン**：全身持久能力測定法。設定されたスピード(電子音)に合わせて、20m間を往復する。1分ごとに、電子音の間隔が短くなっていく。設定された記録についていけなくなった時点でテストは終了。

全力→休み→全力→休み。このサイクルは、回復力が早ければよいのですが、回復が遅い場合はすぐに疲れてしまいます。やはり普段から走っていないとよい成績は出せません。



ほとんどの学年で県平均を上回っており、持久力の高さが認められました。特に、4年生以上の学年では、県平均を大幅に上回っており、毎日の校地内を回る「**元気っ子マラソン**」の成果が表れています。低学年の皆さんも、マラソンを続けて、高学年に負けない持久力をつけていきましょう。

学力と同様に、体力向上が大きな課題となる中、本校のよさがさらに伸びることを願い、今週は「**元気っ子マラソン大会**」を各学年で行っています。



1年男子



4年女子

友達やお家の方々の声援を受けて、一生懸命走り、自分の記録を更新していました。「来年はもっと速く走りたい」といった思いが、これからの毎日のマラソンの継続につながってくれることを願っています。

最近の学校生活から



SBCラジオが、5年生の学級の皆さんの**やぎのユキちゃん**の飼育(冬越しに向けての食料の準備の様子)を取材にきてくださいました。



ほめることの大切さをお話しいただきましたが、「報酬がないと動かない」または「ご褒美を期待して動く」ような子どもにはなってほしくないという思いもあります。そういう価値観をもたせないようにするには、どのようにほめていけばよいのでしょうか？

「元気っ子マラソン」は、走れば走るほど、レベルが上がったことを証明する表彰状（シール）がもらえます。マラソンに取り組む子どもが激増。一生懸命やったことに、気の利いたご褒美があることは大切です。

子どもの心の拠り所は、信じる人の存在。 家族であり、教師であり、…。その人が喜んでくれること、認めてくれることが、一番うれしいことであり、もらったものはその副賞にすぎないものです。信じる人のために行動することは、報酬のための仕事とは違います。

強化の原理：人間は、ある行動にその人にとってよい結果が伴うと、再びその行動を取るようになる。

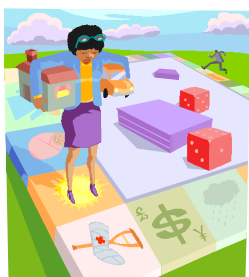
消去の原理：人間は、ある行動にその人にとってよくも悪くもない結果が伴うと、次第にその行動を取らなくなる（ただし、一時的には増加する）。

罰の原理：罰の対象となった行為はもちろん、それ以外の適切な行動も止めてしまう。また、罰に対する耐性もついてしまうので、ますます強い罰が必要となる。したがって、物事を教えるには、不適切である。

悪いことをしたときは、厳しく対応することもあるが、次にそれをしなかったとき、ほめることを忘れてはいけない。

「将来の夢は？」と聞かれたとき、お子さんは何と答えますか。「人より勝る」「有名になる」「お金持ちになる」…。それだけだとさみしいですね。

『アンパンマンのマーチ』が大震災の後、盛んにラジオから流れました。



「そうだ うれしいんだ 生きるよろこび たとえ 胸の傷が いたんでも…」

「なんのために 生まれて なにをして 生きるのか こたえられないなんて そんなのはいやだ！」

人生を心豊かに生きていく拠り所となる価値観を育てるために、自分が生きている意味について、子どもなりに考える機会を与えてあげてください。「今、ただ一生懸命生きていること」に、**大きな価値がある**ことに気づけるように…。

賞

屋代小元気っ子マラソン

レベル1クリア



年 組

さん

あなたのがんばりをた
たえ、この記録証をわた
します これからも
体力づくりにはげま
しょう

平成23年 月 日

千曲市立屋代小学校

体育係

