



つ ま ま 都 万 麻

令和6年11月18日
学校だより第320号
高岡市立太田小学校



太田小学校HP

周りの人に感謝しながら、自己新記録を目指す (昨日の自分を超える)

よねだ くにひろ
校長 米田 城啓

絶好のマラソン日和の下、11月1日(金)に「浜っ子マラソン大会」を行いました。子供たちは、自己新記録を目指し、多くの保護者やご家族、地域の方々の応援のおかげで、誰一人脱落することなくゴールすることができました。また、走り終わった後の子供たちの満足した表情や、他の学年の子供たちを一生懸命に応援する姿を見ると、長きに渡り太田小学校で行われている「浜っ子マラソン大会」のよさが伝わってきました。順位だけではなく、友達と競い合って切磋琢磨することの大切さ、昨日や今日の自分の記録との向き合い方、苦しい中での力の発揮の仕方等を学ぶよい機会になったのではないかと思います。応援してくださる保護者や地域の方々の声援が、子供たちの励みや勇気となり、普段以上の力を発揮することができました。温かいご声援ありがとうございました。



奇しくも、その二日後(11月3日)、私自身、身をもって「温かい声援」のありがたみを感じることがありました。私は、初めて富山マラソンに挑戦しました。ここ数年運動不足だった自分を戒める思いもあり、春から歩くことを始め、徐々に走る距離を伸ばしていきました。そして迎えたマラソン当日。「半年間練習してきたのだから、何とか走り切れるだろう」と高をくくっていましたが、10km過ぎた辺りから右膝が痛み出し、そのうち左膝も痛くなってしまいました。途中、着ぐるみを着た人や年配の方々が、自分の横を軽々と走り抜けていき、なんとも情けない気持ちになりながら、なんとか走り切る(正しくは、歩き切る)ことができました。途中、見ず知らずの私に、「頑張れ!」「もう少しやよ!」と励ましの声をかけてくださった沿道の方々の応援がとても励みになり、私をゴールまで運んでくれました。この声援がなければ、きっとゴールはできていなかったと断言できます。

マラソン後、自分の体力のなさ和不甲斐なさを知り合いに話をしたところ、「年配の方のほうが、よっぽど日頃から体力づくりをしておられるし、マラソンのペース配分は上手だよ」と、お叱りを受けてしまいました。そのとき、ふと1か月ほど前に読んだ新聞記事「子供の体力は、60年前の方が上?」を思い出しました。子供たちのおじいちゃん、おばあちゃんの子供時代の方が、現代の子供たちよりも体力があり、現代の子供

子どもの体力 60年前が上? スポーツ庁23年度調査

子どもの体力は60年前より低下した。スポーツ庁が13日公表した2023年度の体力・運動能力調査で、そんな傾向が浮き上がってきた。1964年度と2023年度の10歳児比べると、身長と体重は男女とも23年度の方が大きかったものの、ボール投げや男子の50メートル走の成績は64年度が良かった。内藤教授は、体のサイズを考えると、低下の傾向と言え、男子のボール投げは64年度の30.4メートルから、23年度は21.9メートルに低下。順天堂大学の鈴木宏哉先生(保健学)は「ボール遊び禁止の公園が増えるといった環境変化とともに、全身を巧みに動かす経験が不足している子どもが一定層いる」と要因を指摘した。

項目	性別	1964年度	2023年度	
10歳の体力・運動能力の比較	握力	男子	16.7kg	18.4kg
		女子	15.0kg	17.2kg
	ボール投げ	男子	30.4m	27.1m
		女子	15.1m	13.8m

※スポーツ庁の体力・運動能力調査による

令和6年10月15日付 富山新聞より

たちの体力は、年ごとに落ちているということです。このことを考えると、毎日健康を意識して、長年体力づくりや運動をしておられる方々(富山マラソンに参加している年配の方々)に対して、とても失礼だったと恥ずかしくなりました。富山マラソンを通して、体力は、コツコツと毎日積み重ねること、長い間かけて培うものだという事を勉強させていただきました。また、誰と比べるわけではなく、「昨日の自分」よりもよくしていくという意識が大切なのではないかと思います。

人生や学校生活は、よくマラソンに例えられます。長い道のり、楽しいときもあれば、苦しいときもあります。そんなときは、いつも応援してくださる人たちに感謝しながら、人と比べることなく、自己新記録(昨日の自分を超える)を目指し、精進できればと思います。

