

ぐんぐん担当の先生の話

令和6年11月27日

明日から12月11日まで「ぐんぐん走るよカード」が始まります。「走るよカード」と聞いて、「今年も頑張ろう」と思った人もいれば、「走るのは疲れるから嫌だ」と思った人もいるかもしれませんね。

先生も実は「持久走」は好きではありません。とっても疲れますよね。でも、心地よいペースで走ることは好きです。休みの日に体を動かしたくなったら、家の周りを走りに行くこともあります。心がスッキリするのがいいなと思っています。

さて、今回の「走るよカード」を通して、篠原小学校のみんなには2つの力をつけてほしいと思います。

1つ目は、運動をすることのよさを感じることができる力です。先生は、自分の心地よいペースで走ることで、走ることは「心がスッキリする」ことにつながるというよさに気が付くことができました。誰にも言われずに、自ら走ることがあります。人によっては、走ることは、「習いごとのバスケやサッカーにつながる体力がつく」よさや、「友達と話しながら仲を深めることができる」よさがあるのかもしれません。「常に本気で、全速力で走りなさい」という厳しいことは言いません。運動するっていいなと少しでも実感できる。そんな取り組みにつながってほしいというのが先生の思いです。

今年は、20分休みに「走るよタイム」という時間も設定しました。みんなに教えてもらった、走るときに聞くと気分が盛り上がる曲を流そうと考えています。自分のリクエストした曲が流れるか楽しみにしててくださいね。

2つ目は、黒板の上に掲示されている、ぐんぐんの中の「粘り強く取り組む」ことができる力です。運動をすることのよさを実感するために、まずは、やってみなければ実感はできません。「ぐんぐん走るよカード」を行うにあたって、ぜひ目標を立ててみてください。そして立てた目標を達成できるように、あきらめずに粘り強く行ってください。目標を立てる時のコツは、「できるか、できないか」のぎりぎりで立てることです。簡単すぎると、あまり成長はできないのかもしれません。難しくしすぎてしまうと途中で諦めてしまうかもしれません。目標を立てるのも「ぐんぐん」成長する上で大切なことのひとつです。

篠原小学校のみなさんが、「運動するっていいな」「粘り強く取り組むことができたな」と感じる事ができたら、先生はとてもうれしいです。

では、明日から頑張りましょう。

