

Yell

～絆を深めて Keep Smile～

第139号 令和3年2月18日(木)

明日は持久走大会です！応援をお願いします。



とにかく寒い1日でした。朝から吹雪の運動場。正に試練の時間になりました。持久走が苦手な子どもにとっては、さらに大変な思いをしたことでしょう。外に出て応援をしている私たちも、凍えそうでした。



何のために持久走を？

高学年の子ども達は自我が芽生え、成長と共に「自分」が確立されていく時期。時に納得がいけないこともあると思います。

そこで、今回は私が過去に聞いた、ある有名なマラソンランナーの思いを例にして持久走のよさを探っていきます。

走ることで、だんだんと目標をもつことができました。



私は決して運動が得意ではありませんでした。しかし、マラソンを続けることで、自分が成長していく過程を見ることができました。もちろん、失敗や挫折もよくありました。

その際、できなかった自分をせめるのではなく、「どこに問題があったのか？」「どうして失敗したのか？」と原因を探し、次の練習につなげました。

結果、全国大会に出場することができました。自分で課題を見つけ、解決するために努力をすることができるところがマラソンの魅力だと思います。

マラソンは、よくも悪くも自分次第！

「自分のもっている力を発揮できないのは自分」
失敗した後も、過程を大切にすることで、次の成功への階段を歩むことができます。失敗したら、原因を探るとよいのです。

いわば、マラソンは今の自分を素直に映し出す鏡のようなものではないでしょうか。私は、運動も苦手でした。けれども、走り続けることで、目標をもち、頑張ることができました。心が変われば、人生を変えることができるのです。考え方次第で態度が変わります。態度が変われば行動が変わり、やがて習慣が変わるのです。

目標をもちましょう！

マラソンは小さな目標をつくるのにはとてもよいスポーツです。ぜひ、小さな目標をもつ喜びを味わってください。達成した時に、達成感や喜びを味わうことができます。目標をもつことで、次から次へと新しい目標が生まれ、成長していくのです。

寒い中、頑張って走るだけでも、子ども達にとっては大きな成長につながったのではないのでしょうか。

思春期を迎え、何かと理屈っぽくなることも多くあるかと思います。しかし、一つ一つの物事に価値を見出し、達成する喜びを味わうことができるよう、今後も指導を重ねていきたいと思えます。

保護者の皆様、明日は持久走大会です。残念ながらオンラインでの開催になりますが、お子様が成長の過程を歩む姿を、是非見届けてあげてください。通信やホームページでも詳しくお伝えしていきたいと思えます。