

校長室だより

令和7年10月31日（金）
第 27 号
十日町市立中条中学校校長室

マラソン大会から生涯スポーツを考える

10月22日（水）若干肌寒い曇りの天候でしたが、恒例の校内マラソン大会を実施しました。十日町市陸上競技場をスタート、ゴール、桂公園付近を折り返しとする男子3.5km、女子2.7kmの特設コースでした。けがや体調不良で見学の生徒が若干名



いましたが、参加した生徒は各自が設定した目標を目指して頑張りました。10月28日（火）の生徒朝会で入賞者に賞状を渡しました。上位に入った生徒の皆さんおめでとうございます。

私は中条中学校4年目になりますが、最初の年はコロナ禍でもあり、グラウンドの周りの周回コースでした。翌年から、せっかく学区内に立派な市の陸上競技場があるのだから、そこでやりたいという当時の体育科の強い希望を受け、今の形を復活し現在に至っています。

コロナの影響で、行事を精選しマラソン大会を開催しなくなったという中学校の話も時々聞きます。開催については賛否があることを十分理解しています。しかし、これも当校の生徒の様子を見ている限り、今後検討することは考慮しつつも、残すべき行事の一つではないかと感じます。

十日町の文化の一つは長距離だと感じています。市内どこにいても朝や夕方、ランニングをしている方に出合います。走ることを趣味にしている方が他市町村よりも多いように感じます。十日町を訪れた方の多くがそうおっしゃいます。中学校駅伝では「中越地区駅伝を制するものは県駅伝を制する」と言われるくらい、中越地区のレベルは高く、その上位を中魚・十日町勢が占めます。この地区のとてもよい伝統だと思います。

国や地方公共団体の政策で「生涯スポーツ」の重要性が叫ばれます。厚生労働省発出の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」の前文「はじめに」の中の「健康づくりにおける身体活動・運動の意義」では以下のように説明されています。

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指し、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的実施されるものを指す。身体活動・運動の量が多い者は、少ない者と比較して循環器病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されている。

令和2年に世界保健機関（WHO）が公表した身体活動・座位行動のガイドラインでは、身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされている。また、身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人が健康増進効果を得られるとされており、身体活動・運動は全ての国民が取り組むべき重要課題であるとされている。



WHOは全世界における死亡に対する危険因子として、高血圧、喫煙、高血糖に次いで、身体活動・運動の不足を第4位に位置付けている。我が国では、身体活動・運動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患による死亡に対する3番目の危険因子であることが示唆されている。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く国民に認知・実践されることは、超高齢社会を迎える我が国の健康寿命の延伸に有意義であると考えられる。

また、スポーツ庁が令和4年3月に発出した「第3期スポーツ基本計画」では、コロナを含めた現在の社会の状況を踏まえ、以下の施策を展開するとあります。

- ・「楽しさ」「喜び」「自発性」に基づき行われる本質的な『スポーツそのものが有する価値』(Well-being)
- ・スポーツを通じた地域活性化、健康増進による健康長寿社会の実現、経済発展、国際理解の促進など『スポーツが社会活性化等に寄与する価値』を更に高めていく。そのため施策を展開する。 ※具体的な施策の紹介は省略します。

『感動していただけるスポーツ界』の実現に向けた目標設定

全ての人が自発的にスポーツに取り組むことで自己実現を図り、スポーツの力で、前向きで活力ある社会と、絆の強い社会を目指す

○国民のスポーツ実施率を向上

成人の週1回以上のスポーツ実施率を70%

1年に一度以上スポーツを実施する成人の割合を100%に近づける

○生涯にわたって運動・スポーツを継続したい子供の増加(生徒82%⇒90%)



この2つを読んでもみると(特にゴシック体)、生涯にわたって「身体活動・運動を継続する」ことは、個人の健康につながり、国の発展にもつながる。スポーツを通じての Well-being の実現を目指すことが大切であると言っています。

校内マラソン大会は生涯スポーツの面からも大切な活動であると受け止めています。校内マラソン大会はもちろんチャンピオンシップを目指すことは大切ですが、個人が目標を設定し、今の自分より少し上を目指していくことを求めています。そして、自分のペースで最後まで頑張ること、これが最も大切だと感じます。

これまで、日本のスポーツ界は学校体育がその強化の一翼を担っていたと思います。そのため、部活動の全員加入であったり、強化のための厳しい指導や練習があったりしたことも事実です。今は部活動も地域展開に移行し、「地域の子供たちは、学校を含めた地域で育てる」という意識のもとで生徒の望ましい成長を保障しようとしています。

当校も部活動の地域展開により、様々な場面で活動できるようにするため希望加入制にしました。そのことは逆に「運動をする、しない」の2極化を懸念し、まったく運動をしない児童生徒が増えるのではないかと心配します。幼少期や思春期に運動経験のない人は、大人になってもスポーツ庁が求める「国民のスポーツ実施率目標」や「生涯にわたって運動を継続する子どもの増加」につながらない、結果、健康長寿社会は目指せないのではないかと思います。



だから、こうやって身体を動かす校内マラソン大会の機会はとても大切になってくると思っています。他の中学校では長距離走を嫌がり、見学や欠席は多いと聞きます。しかし、当校の生徒は練習段階から一生懸命に取り組んでいます。体育科の教員もモチベーションを高める工夫をしています。何よりも素晴らしいのは、マラソン大会当日、学年、男女関係なく全員が応援し合っています。毎年その姿が見られます。お互いにリスペクトし、たたえ合う、この姿はとても微笑ましい場面ですし、中条中学校のとてもよいところですし、自己肯定感の向上にもつながります。



中学校を卒業したら、それぞれが様々な場所や環境で生活することになります。どんなところで生活しようとも、厚生労働省やスポーツ庁が目指す「身体活動・運動」を継続し、健康な体や心を維持できる大人になってほしいと願っています。マラソン大会の様子を見ると将来そういった生活を送ることができる生徒が多いと思っています。