

校長室だより

令和8年 10月23日(金)
第 26 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15日(木) 前日までの雨も上がり、快晴でマラソン大会を行いました。今年度の大会は、従来スタート、ゴールとしている十日町市陸上競技場が改修工事のため、陸上競技場の周りの道を走るコースを追加した形に変更しました。直前になって、桂公園先の農道でハチの危険があることが分かり、更にコース変更を余儀なくされました。



試走の後でのコース変更なのですが、生徒たちはよく対応してくれました。男子コースは試走時よりわずかに短くなりましたが、試走のタイムよりも大幅に短縮した生徒が多くいました。何よりも途中棄権が一人もいなかったことが素晴らしいと思います。最後尾を走る生徒を上位の生徒が迎えに行き、伴走してゴールする姿がとても感動的でした。



私は中条中学校5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。

当時は、コロナ禍の影響で、学校行事を精選したり、簡素化したりする学校が多くありました。マラソン大会もその一つであり、実施しないという学校もあると聞きます。マラソン大会の実施について賛否があることは十分理解しています。実施については、その教育的効果とリスクを鑑み、検討する必要があるとは思っています。

また、津南も含めた十日町、この妻有地区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会います。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」の概要を紹介します。

厚生労働省は、便利な生活環境の広がりにより、子どもから大人まで体を動かす機会が減っていることを課題としています。また、運動不足は生活習慣病や体力低下だけでなく、心の健康にも影響するとされています。そのため、「特別な運動だけでなく、日常生活の中で少しでも多く体を動かすこと」が健康寿命を延ばし、生涯にわたって心身の健康を保つために大切であるととらえています。



健康を維持するために「今より少しでも多く体を動かそう」と呼びかけています。運動やスポーツだけでなく、通学や散歩、外遊びなど日常の活動も大切な身体活動です。また、長時間座り続けることを避け、こまめに体を動かすことも勧めています。子どもたちが将来にわたって健康に過ごすためには、子どもの頃から体を動かす習慣を身に付けることが重要です。

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」の概要も紹介します。

スポーツ庁は、「スポーツは一部の人だけのものではなく、誰もが楽しみ、成長し、健康に暮らすための大切な活動」と考えています。そのために、次の3つを大切にしています。

① スポーツをつくり、育てる

年齢や得意・不得意に関係なく、自分に合った方法でスポーツに親しむことを大切にします。勝敗だけでなく、「楽しさ」や「挑戦する気持ち」を育てます。

② みんなで取り組み、つながる

スポーツを通して友達や地域の人とのつながりを深めます。互いを認め合い、支え合うことで、思いやりのある社会を目指します。



③ 誰もがスポーツに参加できる

性別や年齢、障害の有無、住んでいる場所などに関わらず、誰もがスポーツに親しめる環境づくりを進めます。安全に安心して活動できることを大切にします。

この2つの文書から、厚生労働省は、「今より少しでも多く体を動かすこと」が健康づくりの基本であるとしています。スポーツ庁は、「誰もがスポーツを楽しみ、生涯にわたって運動に親しめる社会」を目指しています。学校では、体力向上だけでなく、運動の楽しさや仲間と協力する喜びを感じながら、生涯にわたる健康づくりの基礎を育んでいきます。

この2つの要素から考えたとき、校内マラソン大会の位置づけはどうかということが大切です。校内マラソン大会は生涯スポーツの面から大切な活動であると思います。もちろんチャンピオンシップを目指すことは大切な一つの要素ではありますが、全ての生徒が長距離や運動が得意なわけではありません。苦手な生徒もたくさんいます。たとえ苦手でも、個人が目標を設定し、「今の自分より少し上を目指して、頑張ってみる」このことが最も大切だと思うのです。「自分のペースで最後まで頑張ること」これが自己肯定感や達成感につながることで、これがこの行事の最大の教育効果だと思います。



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。運動をしない児童生徒が増えていくことは、健康を増進していくこと、結果的に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ような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。最終の走者を伴走したり、全校生徒で応援したりする姿、今年も感動的でした。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。自己肯定感の向上にもつながると考えます。

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限り、将来そういった生活を送ることができる生徒が多いのではと思っています。