



それはそれは楽しそうに走ります。高学年はワチャワチャ話しながら、また、どの学年も鬼ごっこが自然発生し、そこかしこにキヤーキヤー逃げの子どもと追う子ども姿があります。とにかくこの約十分間、西南小グラウンドで見る顔は笑顔ばかりです。晴れた空に、澄んだ空気、賑やかな雰囲気、弾む呼吸など、自然と笑顔になる条件が揃っています。今年は持久走大会が出来なかったのも、こうして業間のランニングタイムが始まったことがより一層うれしくなります。

せっかくなので一緒に走ります。日によってトラック使用の学年割当があります。高学年よりも中学年、中学年よりも低学年の日が疲れます。高学年は、「校長先生頑張ってください！」などと声をかけてくれます。励みになります。中学年は、高学年のような声かけだけでなく、「校長先生、今何周ですか？」という質問いかけもあり、会話をしないとダメです。走りながら話すと苦しいです。低学年は、声かけは少なくほとんど会話です。しかも、手をつないできたり服をつかまれたりして、気づくと何人もの子どもを引っ張って会話しながら走るといふ、モチモチだけども引張って会話しながら状態になります。頬がピンク色に上気した子どもたちの中に、青い顔した虫の息のおじさんがいるという構図はシニールです。さながら精気を吸い取られているように見えますが、気持ちとしてはパワーをもらっています。さて、体力は、文部科学省の定義によると「行動体力」と「防衛体力」とに分けることができます。スポーツテストの様々な種目によって評価する全身持久力・筋力・バランス能力・柔軟性・敏しように性が、行動体力にあたります。

一方、感染症などに対する抵抗力（免疫力）などが防衛体力にあたります。また、疲労回復力や環境順応性、加えて不安や苦痛、恐怖などのストレスから体を守る「精神的抵抗力」も防衛体力と言えるようです。防衛体力は、幼い頃からの日々の食生活や基本的な生活習慣によって身につけていきます。おそらく、真冬に薄着の子ども（極端な例は、半袖と半ズボン又はスカートの子ども）は、その生活習慣によって高い抵抗力や環境順応性が身につけていることでしょう。その証拠に、彼らの露出している手足は温かいのです。実際朝の正門でいつ

も手をつないでくる子の手は、温かいどころか熱いぐらいのときがあります。薄着の子にはたいがい「寒くない？」と聞きますが、「寒いです」と全く平気な顔で答えます。どうやら寒さは感じていないようです。（失礼）業間のランニングタイムは、行動体力の向上に直接つながります。主に全身持久力と筋力です。子どもたちは刺激に対する反応が顕著です。ランニングタイムは二月十日までの約一ヶ月の取組ですが、それだけでも効果はあるでしょう。でも、さらに継続すればもっと成果が出るでしょう。各自の体力に合わせて、歩いたり、ゆっくり走ったり、ガンガン走ったりして、身体を動かすことへの気持ちよさを感じて欲しいと思います。そして、それぞれが健康で豊かな生活をして欲しいという思いが一番です。個人的には五月ぐらいいまでは継続して欲しいと思っています。

また、夢を描くことも出来ます。例えば、郷土のオリンピックであるパリオリンピック男子マラソン代表に内定している赤崎暁選手（九電工）や、女子バレーボールの古賀紗理那選手（NEC）のような、郷土のスターが育つかも知れません。果ては大谷翔平選手のような世界のスターとさえ生まれられるかもしれないのです。自慢ではありませんが（自慢です）最初の二人は教え子です。二人は覚えていたか分かります。大谷選手は全くの無関係ですが、どうしてか他人の気がしません。他人の気がしない理由の一つかもしれません。ついグローブが届きました。子どもからは、「本当に送ったんですか？」と、なぜか私に苦情があり、「送ったけどなあ」と答えたものでした。ありがたいとございます大谷選手。大事に使わせていただきます。



カードは学校保管します。職員にはグローブは子ども用なのでやたら手を入れるなど言いました。厳戒態勢での管理です。まずは各学級1日ずつ貸し出す予定です。