



校長スケッチ



令和8年1月19日（月） 1年生体育授業（長距離走）



1年生の生徒が、体育の授業で長距離走をしていました。

男子は1周300m、女子は1周200mのトラックをそれぞれ5周していました。自分の力（ペース等）を確認した後は、12分間のペース走を4時間程度取り組むそうです。しんどいですが、学生時代に長い距離を走ることの楽しさ（完走後の爽快感や達成感）を味わってほしいです。

授業を見ていると、昔、自分が保健体育科の教員として東中に勤務していた頃、校外へランニングに出ていたことを思い出しました。今では、学校の周りも大きく変化し、安全面で校内の周回コースを走らざるを得ないなと感じました。