

ふるさと虹ヶ浜マラソン&駅伝大会に向けて

今週末12月10日(土)開催となった「ふるさと虹ヶ浜マラソン&駅伝大会」に向けて、練習、準備等が進んでおり、校内の機運が高まってきています。

<体育の授業では……>

一昔前の長距離走の授業は、「決められた時間、ひたすら走る。」「決められた距離を必死に走る。」ことが定番だったように思います。しかし、現在の浅江中では、「走る」ことを科学的に捉え、自分に適した走りを知り、それに向けた計画的なアップを実施したり、ペースを設定したりして練習に臨む授業になっています。授業では、個人差がある走力にあわせた6グループ+αを設定し、科学的な視点で自分の走りを組み立てています。

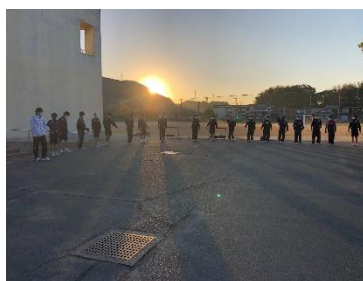


グループ	Jog	ビルドアップ (2000m)
(例) C	6:00(72)	5:20(34) - 5:00(36)
青印 S	4:30(34)	4:00(31) - 3:40(34)
青印 A	5:00(36)	4:30(38) - 4:20(38)
青印 B	5:25(39)	5:00(40) - 5:00(40)
山印 C	5:55(41)	5:30(42) - 5:30(42)
山印 D	6:20(44)	6:00(43) - 5:50(43)
山印 E	7:00(48)	6:30(46) - 6:30(46)

<朝練習では……>

体育委員会の取組で、子どもたちの「みんなで気持ちをひとつにして本番に向かいたい!」という思いが形になったものです。11月22日から実施されていますが、取組を繰り返す中、実施方法に改良を加えながら、効果的に目的が達成できるよう、体育委員長・副委員長が中心となり積極的に改善を図って実施しています。

今週に入ってから、全校生徒が参加可能となった朝練には、100名以上の参加があります。10分程度のランニングですが、子どもたちの元気な姿がグラウンドで見られます(上写真)。12月8日の朝も実施予定です。



体育の授業や朝練の様子については、浅江中FaceBookに動画をUPしていますのでぜひ御覧ください。



<PTA のサポート体制>



昨日の夜、PTA 総務委員会が開催され、大会に向けたPTAのサポート体制の確認が行われました。学校行事と言えども、特色ある取組を安心・安全・充実したものにするためには、PTAのサポートは必要不可欠です。話し合いは1時間弱でしたが、「保護者の視点」から「公平でみんなが楽しく観戦できる具体策」について意見交換が行われました。

最近の総務委員会は、参集とオンラインのハイブリット開催となり、PTA 役員の皆さんが少しでも時間を有効活用できるような工夫もされてきています。

<コミュニティ協議会青少年部のサポート体制>

本大会に向けては、コミュニティ協議会青少年部のサポートも受けています。すでに学校の担当教員と数回打合せを実施しており、当日、よりよい大会にするため、万全の体制を整えてくださっています。大会名の頭に、「ふるさと」が入っている意味がここにもあります。この行事は、地域にある素晴らしい自然「虹ヶ浜」の中で、地域の方のサポートを受けながら実施する浅江中の特色ある教育活動のひとつです。