

タイトル	体力向上・小中連携を高める「安曇駅伝」
名称(学校・地域)	松本市立安曇小中学校
日時・場所等	走る会実施期間5～10月・安曇小中学校周辺マラソンコース
ホームページアドレス	https://www.city.matsumoto.nagano.jp/kodomo/gimukyoku/shochu/junior_high_school/jadumi/index.html

体力向上・小中連携を深める「安曇駅伝」

1 概要

本校では、児童と生徒が合同で活動できる時間を利用し、体力向上を目的とした「走る会」が行われています。平成30年度は、より主体的に取り組める、時間をかけてダイナミックなレースができる、保護者・地域の方の応援が期待できる等の理由から、往路と復路に分けた「安曇駅伝」を企画し、往路を文化祭初日に開催しました。

2 通常の「走る会」

学校周辺のマラソンコース(約 1.7 km)を、小1～中3までが10秒おきにスタートして、個人タイムを測定します。児童生徒は前回の記録を超えられるように、一人ひとりが毎回目標タイムをもって臨みます。最後の「走る会」を終えた後、年間で一番良い記録を記入した記録証を渡しています。



3 安曇駅伝

(1) チーム編成

その年の1学期に2回実施した走る会の個人タイムをもとに、各チームの合計タイムが同じになるようにチームを編成しました。全校児童生徒数等、その年の実態を踏まえ、今年度は1チーム11人、全4チームで編成しました。

(2) 設定

安曇駅伝の実施時間、チームの人数、走ることが得意な子も苦手な子も活躍できる距離等を考慮し、マラソンコース4周分を、400～950mまでに至る全11区間に設定しました。そして「往路」の駅伝実施後、期間を空けてコースを逆走する「復路」を実施することにしました。昨年度の復路のスタートは、往路の着順タイム差でスタートしましたが、今年度はチームのモチベーションに差が生まれないように、復路も一斉スタートとし、優勝も「往路」「復路」「総合」それぞれに設けて表彰することにしました。

(3) 練習の様子

オリエンテーションでチーム毎に集まって「誰が何区を走るか」「いつ練習するか」を話し合っ決定しました。練習では、徐々にチームや個人で練習に取り組む意識が高まり、中学生が本気になって小学生をリードしてくれる姿も見られました。

(4) 当日の様子

今年度はトップがたびたび入れ替わる白熱した駅伝になりました。児童生徒の通常の「走る会」より真剣な表情で走る姿、声が枯れるほど仲間を応援する姿もたくさん見られました。2日間の文化祭を終えた感想の中で「安曇駅伝の結果が悔しかった」と話す生徒が何人もいるほど、駅伝当日に向けて昨年度以上に全力で取り組んできたことが伺えました。文化祭テーマ「結びーみんなの団結 大きな力にー」を具現化する活動の一つにすることができました。

4 成果とこれからの活動に向けて

今年度最後の「走る会」を終えて個々のタイムを集計すると、児童生徒全体の平均タイムが昨年度に比べて約10秒短縮していることがわかりました。さまざまな要因が考えられますが、安曇駅伝を通して全身持久力を向上させることができたことが一つの要因として考えられます。さらに、今年度は安曇駅伝について新聞にも取り上げられ、全県で紹介されたことは大きな自信となりました。今後も本校の重点である「体力向上」「小中連携」の両輪に成果が期待できる取り組みとして「走る会」「安曇駅伝」を大切にしていきます。