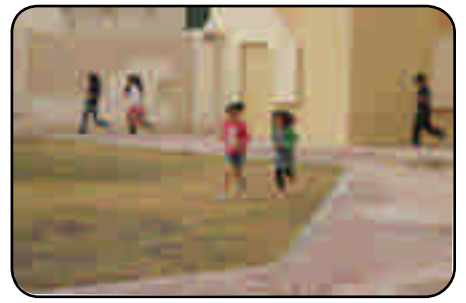


# 校長室便り

(文責)

ドーハ  
日本人学校

校長  
酢谷昌義



続けて走れるペースをつかもう

## 苦しいことに負けない強さを

先週木曜日に行った体育の授業は、運動会で利用したアルライヤンパブリックパークで持久走のトレーニングをしました。砂丘マラソンに備えて、ある程度の距離を続けて走ることと、どれくらいのペースで走り続けることができるのかを、自分自身が知ることを目標に行いました。

学年ごとに走る距離は異なっているので、それぞれに応じた距離を考えて準備運動の後、実際に記録を測りながら走ってみました。長距離を走るといのは本当に苦しいものです。また短距離以上に個人差が大きく現れてきます。

何度も繰り返すようですが、ここカタールで生活するからには、意識的に持久力を落とさないよう努めなければ、確実に落ち込んでいきます。普段の生活をしているだけでは、自分の身体に負荷をかけるようなことは、全くと言ってよいほどないからです。これはもう仕方のないことです。問題はそれにどう対処していく

かということです。

こと持久力に関しては、日本においてもその傾向は以前から徐々に強くなっています。中学生の持久走(1500m)の結果を過去のスポーツテストと比較してみると、男女とも約70%の生徒が昭和60年の全国平均を下回っているのです。他の種目に比べても全国平均を下回る割合は、この持久走が男女ともに最も高いのです。

個人的な考えですが、この原因は体力的なものだけでなく、精神的な影響がかなり出ているように思います。苦しいことは避け、はじめから全力を出そうとしない子ども達が目につくようになりました。つまり、苦しいことにも挑戦し、自分を伸ばそうという気

持ちを表せる子どもが減ってしまったように感じるからです。その気持ちは持っていても、周囲の目を気にして全力が出せなくなるなど、以前は考えられなかったことまで現れるようになりました。

ドーハ日本人学校の子ども達は、何にでも全力で頑張ろうとするところが、何よりも素晴らしいところです。自分にとって苦手なことや苦しいことにも頑張ることで、より自分を成長させていってほしいと思います。中間休みのマラソンや砂丘マラソンは、自分を鍛える本当に貴重な機会だと思います。苦しいことに負けない強さを身につけてほしいと思いますし、何より身体を動かす心地良さをたくさん味わってほしいと思います。



砂丘マラソンを意識して



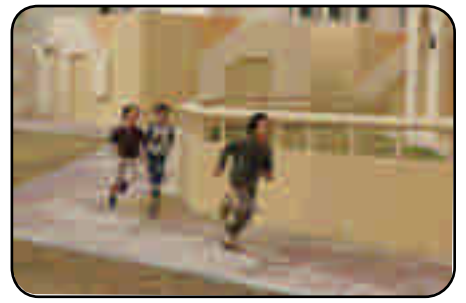
広い芝生の中でみんなで楽しんだ「こおり鬼」は最高でした

# 校長室便り

(文責)

ドーハ  
日本人学校

校長  
酢谷昌義



日頃の成果をしっかりと出そう

## 明日は「砂丘マラソン」!!

いよいよ明日は砂丘マラソンです。昨年の経験者は10名ほどで、ほんどの子ども達にとっては初めての経験です。この国ならではの行事ですから、しっかり取り組み楽しんでほしいと思います。

昨年も天候には恵まれましたが、実際に砂丘に上ってみると風の感じ方が異なり、思いのほか強く感じたのを覚えています。砂丘の尾根を走っているときには飛んでくる砂が痛いと感じるほどでした。

そこで、砂丘マラソンに欠かせないのがゴーグルです。しかし走っているうちに、ゴーグルの中が曇ってしまい周りが見えづらくなることがあります。砂に足を取られるだけでなくゴーグルで視界も狭まり、走りにくいことこの上な



昨年の砂丘マラソンの様子



しです。しかも身体への負担は、平坦地を走っているときより2倍も3倍も大きくなります。

そういうコースだからこそ、ゴールしたときの達成感や満足感も非常に大きなものになります。明日の砂丘マラソンも、今までとは違う達成感をきっと味わうことができるのではないかと思います。

私が中学生の時「校内ロードレース」が毎月のようにあ

りました。距離は6kmもあり毎回本当に苦しく、半ば嫌々やっているような面もありました。しかしそれで鍛えられた部分はかなりあったように思います。体力的にも精神的にも、ロードレースを乗り越えるたびに少しずつ強くなったように思います。

自分にとって苦しいことをやり遂げた経験は、自信を身につけ、きっと自分を成長させていくのだと思います。

### とてもすてきな「解散式」でした

先週の木曜日に、運動会の各色の「解散式」がありました。赤組・白組に分かれて、それぞれ各組の団長さんを中心に、1人1人が感想や反省を発表しました。どちらの組も、みんなが一生懸命取り組んだことがとても良く伝わってきました。

聞いていて嬉しかったのは、「負けたけど楽しかった」「負けても最後まで頑張った」という感想が、白組の子ども達からたくさん出てきたことです。

どちらの組も本当に良く頑張りました。「勝っておごらず、負けてくさらず」ということもきちんと理解してくれているように思います。

最後には赤組も白組も円陣を組んで、お互いを讃えるかけ声をかけて解散式が終わりました。時間的にはわずかなものでしたが、とても意味のある貴重な時間になりました。運動会で学んだことを、これからの生活にもぜひ生かしてほしいと思います。



白組も赤組もお互いに全力を尽くし本当に良く頑張りました

# 校長室便り

(文責)

ドーハ  
日本人学校校長  
酢谷昌義

高学年にも厳しい急な斜面

## 苦しさを乗り越えて

好天に恵まれ、砂丘マラソンも無事に終わることができました。今回は風の影響も少なく、昨年と比べるとわずかに走りやすかったように思います。砂丘は絶えず形を変えていて、スタート後の最も傾斜のきつい斜面も、少しなだらかになっていました。そうはいっても厳しいコースに変わりありません。砂の上を走る苦しさを乗り越えて、全員が完走できたのはとても立派だったと思います。

長距離を走るというのは、他人との競争ではなく自分との戦いです。最初の急な斜面を登ったところで、多くの子ども達が「疲れた」とか「もうだめ」と言いながらも立ち止まらずに、それぞれの折り返し地点へ向かって進んでいきました。緩やかになっても登り坂が続き、その上砂に足を取られるのでなかなか走ることはできません。走っても歩いているのとあまり変わらないスピードです。それでもみんな黙々と進んでいきました。

折り返し地点を過ぎ、ゴールが見えるところまで来ると、もう一度元気が出てきました。ラストの直線は、みんな最後の力を振り絞りながら一生懸命走っていました。走り終わった子ども達が「頑張れ!」と友達を励ます姿を見て、とても温かいものを感じました。

ゴールした後は、苦しうではあっても達成感あふれる顔に汗が輝いていました。みんな自分の持てる力を出し切り、本当に精一杯取り組んでいたと思います。



砂丘マラソンのスタート



走り終わった子ども達の笑顔は本当に最高でした