



「利他の精神で子どもが高め合い、地域と共にある学校」

～ 一人ひとりの Well-being (幸せ) の実現を目指して ～

令和8年8月24日

第5号

さいたま市立常盤北小学校

常盤北小だより

走ることの理由

校長 中田 清人

先月7月28日に発生しました熊本地震、今月8月13日からの千葉県の高雨では、多くの方が被災され、大変なご苦労をされております。亡くなられた多くの方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被害にあわれた全ての方、関係の皆様に、心よりお悔みとお見舞いを申し上げます。

さて、隣接する常盤中学校では、7月から駅伝大会に向けて練習を行っていました。暑さ対策もあるので、早朝から生徒の皆さんが、熱心に練習に取り組んでいました。登校指導の道すがら、そんな光景を応援の気持ちを込めながら見るのが、私の楽しみの一つとなっています。

私も、市民ランナーの端くれですので、走ることがどれだけきついことなのかは分かっているつもりです。走り出してから10分くらいは、本当にきつい時間です。しかし、心拍数が上がり、体が走ることに慣れてくると、比較的楽に走ることができるようになってきます。そして、逆説的ですが、走っていると気持ちよくなる。

私は、ランニングが日課になるまでは全く知らなかったことですが、走りながら何か前向きなことを考えていると、実に幸福な気持ちになることが分かりました。例えば、走りながら「お昼にニラレバを食べようか、ホイコーローを食べようか」等、楽しみなことを考えるだけでも、とても気持ちがよくなるのです。また、発想が豊かになったり、判断力が高まったりという実感もあります。この学校だよりの原稿は、走りながら原案を考えることが多いです。走った時に思いついたアイデアを手帳や付箋にメモしておき、後日、細かな校正も含め1時間くらいで書き上げます。

スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンによれば、ランニングなどの有酸素運動は、ストレスを軽減する効果があり、集中力そして学力も高まるそうです。〔運動脳BRAINより〕

このこと、つまり有酸素運動を習慣化することで得られる波及効果を、本校の子どもたちにも応用したいのですが、何しろ近年の温暖化による気温の上昇や体育にかけられる時間が少ないこと（プールが使えないこともその1つです。）などから、なかなかうまくいかない。それに、走ることに、少なからず苦しさも伴いますから、あまり無理強いはできません。小学生の発達段階も考慮しなければならない。ですから、子どもたちに興味をもたせたり、主体性を伸ばしたりすることが重要と考えました。

私は、そもそも子どもの頃から走ることが大嫌いでした。マラソンは、見て応援するものであって自分でするものではない。そういう出自の人間が、例えばフルマラソンを完走するというストーリーを見せれば、一人でも二人でも、興味をもってくれる子どもが増えるんじゃないかと思ったのです。それが校長であれば、みんな面白がるかもしれない。

さいたまマラソン2027のエントリーが始まり、私も申し込みを済ませました。フルマラソンを走りきるには、きちんとしたトレーニングが必要です。また、体調の管理もしっかりと行ってコンディションを整えることも不可欠です。完走には不安はありますが、子どもたちへのロールモデルとなるために、そして私自身の幸せのために、これからもトレーニングをがんばりたいと思います。