



# 春日小だより

令和8年6月30日  
練馬区立春日小学校  
校長 磯貝 和裕  
学校通信 7月号

## 「生涯スポーツ」を楽しもう

副校長 市村 大

5月30日、素晴らしい快晴の下で体育発表会が開催されました。保護者・地域の皆様にも、子供たちの頑張りをお伝えできてよかったです。アンケートでも、子供たちの頑張り称える声をたくさんいただきました。ありがとうございました。

現在の運動会（体育発表会）は、一昔前（主にコロナ前）の運動会とは、かなり様相が変わってきました。ただ、以前の運動会を冷静に振り返ると、よくやっていたな…というのが本音です。今の常識で考えると、子供の健康面・授業時数・勤務管理等々、どこをとってもグレーなことだらけでした。コロナを機会に様々な取組が見直され、決められた枠の中で最大限の成果を発揮しようという発想がしっかりしたことは大きいと思います。実際に今年度の体育発表会を見ていただき、子供たちの頑張りには十分にお伝えできたと思います。さらに改善できることを考え、次年度につなげていきます。

個人的には、運動会には良い思い出がないですねえ。かなり太めの子でしたから、運動は大の苦手。小学校の短距離走は6人中「6着・6着・6着・4着（障害物走）・6着・6着」。中学校では、100m走で転んだ選手に負けるという伝説をつくりました。棒倒しでは棒を支える支柱役。踏みつぶされて棒の下敷きになるのが使命でした。騎馬戦は騎馬役。何度も蹴られました。組体操のピラミッドも当然一番下。「ピラミッド崩し」という荒業で、上から降ってくる友達たちの体重を全身で受け止めました。擦り傷・打撲はけがに入らない時代でしたからね。クラス対抗リレーもあって、私は人数調整の半周の人。「いかに市村君を長く走らせないか」を、クラスみんなと相談していました。仕方ないですよ。適材適所です。私が太っていて、動けなかったことがすべてです。

その後、さらに体重が増加した私は、中学2年生で腰を壊し、医者から「死ぬよ」と宣告されます。ここでさすがにまずいと思い、体重を減らします。約1年半で20kgほど減らしました。するとどうでしょう、体が軽くて走れるのです。別に速いわけではないですが、見える景色が変わりました。中学3年生の終わりに初めて逆上がりと二重跳びができ、跳び箱の6段かかえ込み跳びもできました。この瞬間はうれしかったですね。

教員になってから、子供たちと一緒に体育をする中で、縄跳びのはやぶさもできるようになりました。鉄棒の後方支持回転（空中逆上がり）ができたのは30歳の頃。跳び箱のネックスプリングができたのも30代前半でしたね。あの頃が一番動けました。しかし、中2で痛めた腰はずっと影響していて、定期的なぎっくり腰になっていたため、無理はできません。そして、40歳を前にした頃に、忘れられない集会に参加しました。

その集会は、お題に該当する子供たちが校庭を1周するという内容でしたが、最後に先生たちが全員で走ったのです。その時、久しぶりに全力で走った自分の先に、なぜか自分が見えました。頭感覚と体の感覚がずれて、意識では先を走っているのに、体は3mほど手前にいるのです。これが「運動会のお父さん」か！昔の感覚のまま久しぶりに走り、頭に体がついていかず、転んでけがをする現象。ここで、全力で走るのをやめました。ああ、私も引退だな…と決めた瞬間でした。そして管理職になりました。

真剣勝負のような運動はできませんが、体を動かす楽しみは知りましたから、これからは、心身ともに健康でいるための体づくりを目指して、「生涯スポーツ」に取り組んでいきたいです。さて、夏に行われる健康診断に向けて、そろそろ体を動かそうかな…。

生涯スポーツ・・・健康増進やレクリエーションを目的とし、「生涯を通じて、いつでも、どこでも、誰でも」自分のペースで親しめるスポーツのことです。