



# さゆりっ子

## 遊びは 楽しい学び

11月27日（日）に千曲川ハーフマラソンに出場しました。  
参加者およそ1500名の大会でした。



隣の戸倉体育館がスタートです。  
どこにいるか、わかりますか？



3kmくらいかな？まだまだ元気です。



つらい、一人旅です。



やっとこ、ゴールの白鳥園です。  
全く余裕がありませんでした。

さて結果は 866位　グロスタイム 2:25:35 でした。  
自分としてこのタイムの記録がうれしかったです。  
3年ぶりの大会で一応自己記録を3分程更新することができました。

私は、3か月前くらいから大会を意識した練習を始めます。平日は時間的に難しいので週末の2日間で土曜日に5～6km、日曜日に長めに1時間～1時間半くらい走ります。

そこで大事なものはペースです。自分は1km6分30秒くらいを目指しています。テレビに出てくるようなランナーは1km3分ですから、約半分の速さで走っていることになります。走りながらお話ができる程度がちょうどいいと意識しています。

千曲ハーフにも途中4ヶ所制限時間のチェックポイントがありますが、速足で歩き続ければクリアーできるくらいなんです。決して無理な設定ではありません。

ですが、私のように意志の弱い人間はすぐに「苦しいな。」「まあ、このくらい走っておけば…。」なんてペースも距離も妥協したくなりますし、練習をしたくないと思うこともちょくちょくよくあります。

でも、このランニングはいつでもできる、一人でもできることもあり、そして何より練習が結果に結びついているなど実感できるところがいいところです。今回のように記録更新となると「良し、次も。」となります。

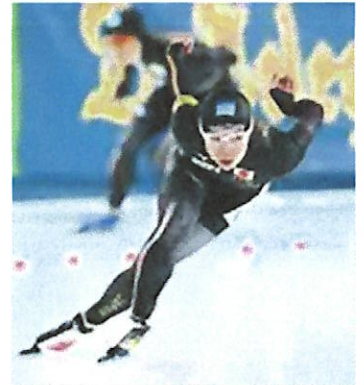
練習が続くポイントは「楽しくやる」ことだと思います。練習のスケジュールを立てたり、コースを考えたりする中で自分に合わせた計画になり、「やってみるか」となってきます。計画したことが消化できていくと「できた」という満足感が残っていきます。



幼稚園の子どもたちもいろんなことに挑戦する姿があります。鉄棒、上り棒、雲梯、縄跳び、お部屋でも鍵盤ハーモニカもそうですね。

ここでも上達していく、練習が続いていくポイントはいかに練習を楽しくするかになると思います。子どもたちに楽しくなるように練習をしようといっても自分からはなかなかできないと思います。周りの大人が「できない」ところから「できるようになってきたこと」をいかにたくさん見つけて、そのことをその子にしみこませていく。ちょっとした「できた」をとにかく一つひとつ積み重ねていくことが大切だと思います。子どもは「やる気」一つでどんどん変わります。

先ごろ引退した平昌オリンピック金メダリスト小平奈緒選手が信毎の連載で「信州大学に進学して、結城コーチから『スケートが下手だな。』と言われてうれしかった」と語っていました。この人なら「自分のできることを増やしてくれる。早く滑れるようになれるぞ。」と思ったのかもしれない。スケートのスペシャリストでさえ、「上達したい」思いから常に求めているんですね。



園運営のキーワード「遊びは学び」は「遊びは楽しい学び」と言い換えてもいいかなと思います。

「楽しい学び」は子どもたちのやる気を引き出し、ひとり一人の達成段階に沿って、「できた」の実感と自分を「ほめる」の繰り返しで子どもたちの可能性を広げてくれます。

「楽しさ」があふれる保育をこれからもたくさん考え、工夫していきたいと思います。

今年もたいへんお世話になりました。  
家族そろってよいお年をお迎えください。

