

編集部が優勝した船橋夏見特別支援学校の「ゆるRUN A」チームに聞きました。

優勝と聞いて

30代の2人と50を過ぎたおっさんがチームを組んで1ヶ月間やりきれたことに「よくやったな～」と3人で感心しています。賞金(?)の使い道は・・・一緒に頑張った仲間と楽しく飲むしかないでしょ～(※編集部加筆：賞金という形では出ません)

優勝するための秘策など

課業中は生徒ともに体を動かし、登校を待つ間や空いた時間を利用してのその場駆け足、通勤前や休憩時間を利用してのジョギング、休日のマラソン大会への参加や好きなスポーツで汗を流しました。また、チームでお互いの歩数を意識しあっていました。

体重の変化は・・・?

極端に体重が減ったということはありませんでしたが、体を動かすことが増えたことで、食事の量が増えたと思います。気持ちよく汗を流したため食事がおいしく食べられ、エネルギーを消費した分、「食べても大丈夫だ」とのプラス思考への変化が見られたかな?

周りへの影響

コミュニケーション面では、いろいろな先生たちとの「歩く」「走る」「体を動かす」ことの話で会話が増え、また、楽しみながら取り組む姿を近くで見てもらって、「楽しく体を動かす」「無理せず自分のペースでスポーツに親しむ」ことの大切さをメッセージとして伝えられたのかと思っています。メダポには縁遠い3人なので特に・・・

一か月間の取組みを終えて

自転車通勤をしている私は、毎日公園を横切って通勤しています。朝6時半ごろにはラジオ体操が始まるのを待っているたくさんの高齢者の方々がウォーキングをしています。気の合う仲間と言葉を交しながら歩いたり、一人黙々と早歩きをしていたり、大きく腕を振って歩いたり、ラジオを片手に歩いたり、様々な人が元気にウォーキングに励んで

います。万歩計を持って歩いている方もいるかもしれません。「毎日歩いている人たちにはかなわないのかな～」なんて、ひと月だけ頑張った私は、考えたことがありました。万歩計を持たなくても意識して「歩こう」「走ろう」「体を動かそう」と思いました。

今後に向けて

チーム名の通り、職場には「ゆる～く走る」サークルがあります。好きな時に、自分のペースで、無理せず、楽しく走る仲間の集まりです。みんなでいろいろなマラソン大会に参加し、いい汗かいて打ち上げで盛り上がり、忘年会をやったり、定期的に飲み会をやったりして、仕事以外でも仲間のつながりを大切にしています。そんなメンバーが食いつきそうなグランプリを開催していただき本当にありがとうございました。このグランプリへの参加、そして優勝をきっかけに、「チームゆるRUN」が先頭に立って職場の雰囲気盛り上げていきたいと思っています。



ゆるRUN Aチームの皆さま

左からなつつみ(ゆるキャラ)、伊藤さん(チーム代表)、午来さん、清水さん) ※なつつみの歩数はカウントされていません

一教頭先生より

私共は肢体不自由の生徒が在籍する特別支援学校です。車椅子使用の生徒が多くを占めますが中には、1日に3000歩のウォーキングが課題となっている生徒もおり我々が取り組んだウォーキンググランプリを知って「先生たちも頑張っている」と理解し、自分も頑張ろうという気持ちにつながったケースがありました。

また、教員が身に付けている万歩計に興味を示して「先生、今日は何歩?」と毎日質問してくる車椅子の生徒もありました。自分は歩けないけれど、たくさん体を動かすことはとても大切なことと理解したようです。

これらはあくまで副産物ですが、体の不自由な生徒たちにポジティブな影響をあたえることができました。ウォーキンググランプリに参加させていただき一同感謝しております。

アンケート・更に詳しい結果

- 今回のウォーキンググランプリに参加して下さった皆さまを対象に、次年度以降よりよい事業にしていくためのアンケートを実施します。公立学校共済組合千葉支部ホームページにアクセスするか、次のQRコードからアンケート画面に進み、回答をお願いします。
- また、6位以下のチームの結果や、上位5チームへ贈呈した景品についても掲載していますので、是非ご覧ください。



当事業は東京2020オリンピック・パラリンピックbeyond2020マイベストプログラム認証事業です。取組みを継続し、マイベストな状態でオリンピック開会式を迎えましょう。



たくさんの参加申し込みありがとうございました。
これからも楽しく体を動かしましょう!

