

「自分で選ぶ」持久走が育んだ、子どもたちの心の成長



達成感

「自己決定」がもたらす意識の変革

「やらされ感」から
「自分の挑戦」へ



自分で距離を選ぶことで、主体的な意欲と責任感が生まれた。

苦手意識を
「達成感」で上書き



完走後の喜びが「持久走＝楽しい」というポジティブな体験に変わった。



自己決定



限界への挑戦

挑戦から生まれる「生きる力」

自分の弱さに打ち勝つ
「諦めない心」



苦しい場面でも踏ん張った経験が、大きな自信へと繋がった。

多角的な視点と
戦略性の獲得



ペース配分、準備、応援の力など、ただ走るだけではない視点が育った。

経験を「学習」や
「他者への貢献」に応用



この頑張りを勉強に活かしたり、応援してくれる人に感謝したりする心が芽生えた。

指導者へのメッセージ: 分析の結論

“「自己選択」が児童の主体性を最大限に引き出す”

生徒は順位よりも、自分で決めた目標へのプロセスに価値を見出している。



他者への感謝



学習への転用