

► **Leerlingen verbeteren conditie na coronatijd met 'Daily Mile'**

'Nooit zo snel resultaat gezien'

Hijgend, puffend en zwetend stuiven de scholieren over het schoolplein: ze zijn al zeker vijf keer de school rond geweest. Drie keer per week rennen ze in een kwartiertje de *Daily Mile* van zo'n anderhalve kilometer. Met resultaat: leerlingen lopen na drie maanden gemiddeld zo'n vijftig procent harder.

Susanne de Bruin
Maassluis

„Nog twee minuten, zullen we samen nog één sprintje te nemen”, vraagt meester Delano Koning (24) aan Lotte (11). Ze knikt en grijpt naar haar bidon om nog snel een slok te nemen. Langs de school, door de straat de bocht om en weer terug. Het doel is een mijl, ongeveer vijfeneenhalf rondjes, in een kwartier te lopen maar veel leerlingen gaan daar al ruimschoots voorbij. „Ik heb al zes rondjes”, roept Lotte (11) terwijl ze naar adem hapt.

Sinds maart rent ze met haar klas op maandag, woensdag en vrijdag. Het rennen staat los van de pauze of gymles. „De eerste keer was écht heel zwaar, toen kreeg ik steeds steken. Toen baalde ik wel dat ik de mijl niet haalde”, weet ze nog. De conditie van Lotte is er de afgelopen jaren niet op vooruit gegaan: „Ik heb twee keer corona gehad, dat is echt niet fijn.” Ze merkt dat ze zich fitter voelt nu ze al een paar maanden rent: „Eerst deed ik liever niet mee met voetbal in de pauze, maar de laatste tijd ben ik echt sneller en vind ik het leuk.”

Ook meester Koning is enthousiast. Hij rent zo vaak hij kan mee met zijn leerlingen: „Ik moest een paar keer afhaken vanwege een blessure. De kinderen liepen meteen minder snel en ik vond het ook maar saai. Ik ben zelf gek op sport, toen de *Daily Mile* voorbij kwam heb ik direct mijn klas aangemeld. Ik was benieuwd naar het effect.”



▲ Drie keer per week rennen de kinderen anderhalve kilometer hard. En ze vinden het nog leuk ook. FOTO ROBERT VOS

De *Daily Mile* is een project vanuit het landelijke initiatief JOGG dat sinds eind vorig jaar actief is in Maassluis. Het initiatief streeft ernaar de leefomgeving van kinderen gezonder te maken. „De *Daily Mile* is ons eerste project om kinderen meer te laten bewegen. Het is ooit in Engeland bedacht. We houden ons daarnaast ook bezig met andere factoren zoals rookvrije speeltuinen of gezond eten in de sportkantine”, verklaart Janneke Marcus, JOGG-regisseur vanuit de gemeente.

Koning geeft les aan klas 'blauw' op De Parasol een school voor speciaal basisonderwijs. Zijn leerlingen zijn tussen de acht en

twaaft jaar oud. „Ik zie alleen maar positief resultaat. Zo wordt er een stuk minder gewiebel en omdat we van iedereen steeds het aantal rondjes bijhouden, zijn ze extra gemotiveerd.” Zo ook Haider (9): „Ik haal al acht rondjes, maar ik probeer negen. Soms lukt dat al”,



Eerst deed ik liever niet mee, maar de laatste tijd ben ik echt sneller en is het leuk

– Lotte (leerlinge)

jubelt hij. Quishailey (8) vindt het vooral leuk om samen te rennen: „Iedereen is beter geworden, dat vind ik écht knap.”

Dat bleek ook tijdens de laatste Shuttle Run Test: gemiddeld rennen de kinderen 52 procent sneller dan een half jaar geleden. „Ik heb zelf tien jaar gymles gegeven maar zo'n groot verschil heb ik echt nog nooit gezien”, benadrukt Marcus. „En dat terwijl in de andere klassen die niet meededen de resultaten juist met bijna tien procent naar beneden gingen.” De coronaperiode speelt daar volgens Marcus een rol in: „Kinderen hebben meer binnen gezeten en minder bewogen. De conditie én de moto-

riek gaan achteruit. Dat hoor ik ook van mijn collega's die gymles geven op andere scholen. Juist daarom is dit zo'n mooi voorbeeld van hoe het ook kan.”

Momenteel zijn er drie scholen in Maassluis die structureel meedoen met de *Daily Mile*. „We streven ernaar met alle twaalf de basisscholen samen te werken, maar vanwege de onderwijsachterstanden die ook tijdens de pandemie zijn opgelopen, krijgt beweging niet altijd prioriteit”, legt Marcus uit. Op De Parasol willen ze het project volgend school jaar in meer klassen doorvoeren. Lotte: „Misschien haal ik dan wel zeven rondjes.”