



走ることのおすすめ

前号で校内マラソン大会について紹介しました。また、昨日の全校集会では、マラソンの起源や丸亀国際ハーフマラソンなどについて話しました。3年生にとっては、入試をマラソンに例えると、今がゴール目の一番苦しいときかもしれません。そんなときだからこそ、自分を信じて、最後まで走り抜いてください。

さて、昨年度の浦島伝説No40~44に連載した「走ることのおすすめ」が好評でしたので、今年の丸亀ハーフマラソン編として、1年ぶりに登場しました。香川の“公務員ランナー”も頑張りました。

A教頭の「走ることのおすすめ」 ~2012丸亀ハーフマラソン編~

平成23年11月27日、小豆島タートルマラソンを走った。例年よりも練習量を増やして大会に臨んだが、アップダウンの激しいコースに後半苦しみ、2時間5分4秒という平凡な記録に終わってしまった。そのときから、約2か月後に開催される丸亀ハーフマラソンでは、「2時間を切り、自己新記録を出す」という目標を立てた。ちなみにこれまでの自己記録は1時間59分57秒、昨年は2時間5分7秒だった。

冬休みには、箱根駅伝に刺激を受け、1か月で100km以上走るなど、今までで一番の練習を積み重ねた。しかし、一気に練習量を増やしたために疲労が溜まり、膝に痛みが出るようになった。「休むのも練習」と自分自身に言い聞かせながらも、計画通りにいかない練習に少々焦りを覚えた。そして、久しぶりに走ったのが2月1日の校内マラソン大会。1年生の男子・女子のそれぞれのレースに参加した。膝の痛みはほとんどなく、久しぶりの走りからくる筋肉の張りだけが残った。そしてその張りもとれ、安心して当日を迎えることができた。

平成24年2月5日、数日前の寒さも和らぎ、風もほとんどなく、絶好のマラソン日和になった。ゼッケンナンバーは「4804」。昭和34年8月4日生まれの私にピッタリの数字で、目標達成の予感があった。

しかし、参加者は年々増え続け、約1万人のランナーが出場するため、スタート直後はものすごい混雑になりなかなか前に進めない。しばらくしたら何とかなるだろうと自重していたが、いつまでたってもその状況は変わらない。真っ直ぐ走らないと足腰の負担になるし、タイムのロスになるのはわかっているが、このままだと2時間という目標を達成できないと判断し、人の間をぬうように前に出た。案の定、左足の太もも後ろが張り始めた。レース前半は、ストレスがたまる我慢のレースとなった。そして、坂出の中間点を1時間0分13秒で通過した。

2時間でゴールするためには、1km5分40秒ペースで走らないといけない。このままのペースで走ってもわずかに2時間を超えてしまう。昨年も中間点を同じくらいのタイムで通過したが、後半バテてしまったことを思い出し、ここであせってペースを上げると二の舞を演じると思って、マイペースを保った。しかし、練習量が後半に生きた。残り5kmになってもペースが落ちない。いつもはどんどん抜かれていく最後も、逆にたくさんの人を抜くことができた。20km関門で高橋先生に声をかけられ、ラストパートをかける余裕もあった。競技場に入ってから、最後の力を振り絞って全力でゴールを目指した。タイムは1時間59分17秒の自己新記録。前半60分13秒、後半59分という理想的なレースを展開することができた。一般男子の順位は、7962人中3695位だった。改めて、“練習は裏切らない”“ライバルは自分自身である”ことを実感することができた。少し休んだら、また新たな目標を立て、再び走り出そうと思う。目指すゴールは、まだ遙か彼方にある。

先生方も走り続けています

昨日、校内研修があり、3人の先生方が研究授業を公開しました。大西規代先生と横田義崇先生は国語の授業で、それぞれ『そこに僕はいた』(辻仁成)、『論語』を題材とした授業を行いました。横田知美先生は、「Let's make a original test」として、テストの予想問題を作る授業に挑戦しました。外部からの参観者もありましたが、生徒たちは緊張することなく熱心に取り組みました。先生方も頑張っています。

