

## つらいマラソンの先にあるもの

船引小学校長 安生昌弘

運動会では、みんな良く頑張りましたね。残念ながら体調が思うようでなく参加できなかった人は、これからあるマラソン記録会で力を尽くしましょう。

さて、今、どの学年もマラソンの練習に取り組んでいますね。素晴らしいことです。でも、中には「マラソンは、辛いなあ」とか「いやだなあ」とか思っている人がいるんじゃないかな。実は私もマラソンが苦手だったので、そんな人の気持ちは分かります。練習の最中は、いつも「歩きたいなあ」「止めたいなあ」と思っていたばかりでした。でも、あることを通して、マラソンに前向きになりました。そのことを話します。

私が、小学校の先生になるための試験を受けた頃は、テスト問題だけでなく、体育の授業をするのだからと持久走 1500 mの試験もありました。1500 mは5・6年生の走る距離で、校庭 7 周半です。それを 7 分間以内に走らないと不合格という試験だったと思います。しかも、夏の一番暑い午後に走るのです。

先生になるための試験の 1 か月まえの 6 月に、その当時住んでいた家の近くの川沿いの道を 1500 m、試しに走ってみました。大学 4 年生だったので、高校を卒業してから 3 年以上長い距離を本気で走ったことがなく、自信が無かったからです。恥ずかしいので、辺りが暗くなった夕方に走りました。思った以上に苦しかったです。息ができないほどゼイゼイするし、足は思うように前に出ません。やっとのことで 1500 mを走りきって、倒れ込むように時計を見ると、タイムは 10 分間以上かかっていました。ショックで、また倒れ込みそうになりました。「これじゃあ、先生になれないぞ」と思って、それから毎日、夕方にマラソンの練習をすることにしました。

早速、次の日から練習を始めましたが、もともとマラソンが苦手だったので、気が乗りませんでした。でも、マラソンは 42.195 km走ります。42,195 mですから、1,500 mは、その 30 分の 1 ぐらいです。そう思って頑張ることにしました。第 1 日目、苦しさは同じでしたが、ほんの少しだけ、タイムが短くなりました。わずかに速くなったのです。それから毎日、タイムを計(はか)りながら練習すると少しずつですが、必ずタイムが短くなっていきます。そして、1ヶ月間毎日走った結果、試験の3日前には、7 分間より 30 秒位速く走れるようになりました。これで、安心して試験を受けられるようになりました。そして、何より目標を達成できた喜びで一杯になったことを覚えています。



マラソンは、いろいろな運動の中で、特に練習すれば練習するだけ上達する運動だと言われています。例えば、短い距離の 100 m走は、どんなに頑張っても、もともと足の速い人を抜かすことは出来ないことが多いものです。しかし、マラソンは違います。優勝している多くの方は練習を積み重ねた人ばかりです。2004 年アテネオリンピックで金メダルを取り、翌年出した日本記録を未だに破られていない、野口みずき選手は「(練習で)走った距離は(私を)裏切らない」と言っています。つまり「練習で走れば走るほど、その距離は必ず自分を速くしてくれるものだ」ということです。

マラソンは嫌だなあと練習を避けている人は居ませんか。走らなければ絶対に速くなりません。走れば必ず速くなります。そして練習をやり遂げたり、走りきった時の何とも言えない、良い気持ち「達成感」を感じることが出来ません。弱い自分に打ち勝つことが出来るのもマラソンの良いところですよ。残りの練習を本気でやって 1 秒でも自分の記録を縮めましょう。そして同時に、たくましい自分になりましょう。