

GRASS ROOTSの冒険者たち

～ 深めよう! たどり着いた未来に向かって ～

その32 (R04.10.07)

～ 足が折れても、心は折れない ～

1学期終業式で、私自身の冒険について、伝えたことを覚えていますか。MRI検査の結果、「足の疲労骨折」と診断され、「冒険の終わり」という言葉がよぎった。

しかし、気持ちを切り替えて、7月4日から8月12日まで、運動を禁止することはもちろんですが、リハビリに専念した。医師から「運動再開」の言葉が告げられると、ウォーキングを始めた。再開3日目からランニングに切り替え、5日目には10km走に挑戦した。ゆっくりペースで、何とか走りきることができた。けがをしていたから仕方ないが、ここまで体力が落ちたことに、努力し続けることの大切さを痛感した。

再開2週間後には、けがをする前にエントリーしていた赤城大沼白樺マラソン20kmに出場した。欠場するという決断も選択肢としてあったが、「10kmでリタイアしてもよい。」という気持ちでスタートラインに立った。自己ベストより20分以上遅いタイムであったが、20kmを走れたという達成感があった。

再開4週間後には、上信国境ダム to ダムハイランドランに出場した。23kmの距離に加えて、累積標高1057mという挑戦する価値のある大会であった。16km付近までは、ほぼ上りであった。この大会で完走できれば、フルマラソン完走が見えてくると思いながら、スタートした。コースは想像以上にきつく、6km付近で歩き始めてしまった。まわりのランナーたちも走ることをやめていた。走ったり歩いたりを繰り返しながら、何とかゴールできた。「苦しいことから逃げない気持ちを持ちたい。」と、心から思った。結果は、3時間6分で、167人中108位であった。歩かないために、インターネットで「ランニング 上り坂 コツ」を検索し、トレーニングを工夫する必要性を感じた。

先日、ぐんまマラソンの30km練習会に参加した。フルマラソンでは、「30kmの壁」という言葉がある。これは、30km付近で足が思うように動かなくなることです。この練習会では、最初、7分/kmのペースメーカーについて走った。ペースメーカーから「私たちの3分後にスタートする6分30秒/kmのペースメーカーが追い抜くので、その人についての方がよい。」と言われ、ペースメーカーを乗り換えた。調子がよかったので、さらに6分/kmのペースメーカーに乗り換えた。20km付近までついて行ったが、その後、遅れた。26km過ぎには、8分以上/kmかかった。結果は、3時間20分であった。30km走って、「もうこれ以上は走れない。」とさえ思った。でも、ぐんまマラソンまであと1ヶ月。気持ちを切り替えて、挑戦していきたい。

～ 「夢かなえる冒険」の地図 ～

裏面に、ある先生と私の地図を掲載しました。もちろん、私たちは勤務時間外の活動です。作成にあたって、参考になればよいと思います。さて、ある先生とは誰でしょうか。

R04 「夢かなえる冒険」の地図

名前

かなえる	11月までにできるように なりたいことを書こう！	◎ 日光例幣使街道について調べ、今年度中に実際に自分の足で倉賀野追分から楡木追分まで117kmをフィールドワークしながら歩き、歴史をたどる。(11月末までに倉賀野追分から八木宿まで歩く。)			
やりぬく	◎ 目標をかなえるために、がんばることを2つ書こう！	10月	11月	【振り返り】	【校長から】
①	・例幣使街道について、本やインターネットを活用して調べ、街道歩きの調査計画を立てる。				
②	・週末や帰宅後、体力作りのためウォーキング、ランニング、サイクリング等を行い、完歩できる体力をつける。週3日はトレーニングの時間を設ける。				
◎具体的な数字で表すと、自分のがんばる様子がわかります。 ◎チェックらんに、回数や日数を入れましょう。					

見つめる	◎ 「友だち」に聞いて、自分のよいところを書こう！	かかわる	◎ 「友だち」の夢を応援するために、自分でできることを書こう！
◎ 早起きが得意。		◎ 早起きして目標に向かって努力すると、夢が叶うよ。	

R04 「夢かなえる冒険」の地図

名前

かなえる	11月までにできるように なりたいことを書こう！	◎ フルマラソン42.195kmを完走する。			
やりぬく	◎ 目標をかなえるために、がんばることを2つ書こう！	10月	11月	【振り返り】	【校長から】
①	次の距離を走る。【Rランニング、Bサイクリング】 10月 R200km B 50km 11月 R150km B100km ☆意識 フォーム・ペース・負けない気持ち				
②	1ヶ月に1回は、大会に出場する。大会の予定を記入して、出場したら○をつける。	30km 駅留会	くんま マラソン		
◎具体的な数字で表すと、自分のがんばる様子がわかります。 ◎チェックらんに、回数や日数を入れましょう。					

見つめる	◎ 「友だち」に聞いて、自分のよいところを書こう！	かかわる	◎ 「友だち」の夢を応援するために、自分でできることを書こう！
◎ 整理・整頓かできる。		◎ 今、頑張っていることやうまくいかないことを聞いて、勇気つける言葉をかける。	