

GRASS ROOTSに 名を刻め！

— RESPECTから始める冒険 —

その104 (R06.01.15)

～ サブ4達成の要因を振り返る ～

まずは、フルマラソンに挑戦したきっかけから伝えます。
令和3年6月に体重が増え始めた。ある友人から、群馬県が開発した「Gwalk+」のアプリを使うことを勧められ、ウォーキングを始めた。

ウォーキングからジョギングに変えようとしたが、最初は1kmも走れなかった。ゆっくりのペースで5kmが走れるようになった11月に、ぼんやりと「フルマラソン完走できたらうれしいな。」と考えるようになった。

12月には10km走れるようになり、一人で喜んだことを記憶している。ただ、その後、15kmに挑戦したが、心肺機能の苦しさ、手足の疲労で完走することはできなかった。積み重ねた努力、挫折、何とか立ち上がろうとした気持ち、その繰り返しであった。

そして、令和4年4月の1学期始業式に、芝根小児童の前で、「フルマラソン完走」を宣言した。



【ここまでのフルマラソンの結果】

大会名	年月日	ネットタイム	気持ちの満足度
①ぐんまマラソン	令和4年11月 3日	4時間45分58秒	20%
②チャレンジ4	令和5年 5月27日	4時間06分48秒	78%
③ぐんまマラソン	令和5年11月 3日	4時間38分53秒	12%
④湘南国際マラソン	令和5年12月 3日	4時間02分14秒	98%
⑤BEYOND	令和5年12月29日	3時間59分29秒	99%

玉村町教育研究所が示したキャリア教育の視点で、サブ4達成の要因を振り返ります。

【かなえる力】

- 始業式や全校朝礼で、全校児童に「フルマラソン完走やフルマラソンでサブ4達成」を伝えることにより、自分の気持ちを明確にできた。
- PTA総会で、保護者に「努力は、このようにするという手本を見せたい。」と伝えることにより、目標達成のために苦しさから逃げないようにした。
- 4・5・6年の児童とともに、「夢かなえる冒険」を実施することにより、夢をかなえたい気持ちを高めた。

【やりぬく力】

- 「夢かなえる冒険の地図」において、日々の冒険を計画したり、修正したり、実施したりすることにより、コツコツと努力することができた。
- 「夢かなえる冒険の軌跡」として、ランニングやサイクリングの走行距離を基にして、日本地図でバーチャル旅行をすることにより、自分自身をほめる感覚になり意欲が一層高まった。
- 10月はウォーキングランプリもあり、目標である月間走行距離300kmを達成することができた。
- 11月・12月でフルマラソンに3回参加して引退するという設定にしたので、自分を追い込みつつも、粘り強くやり抜けた。

【みつめる力】

- かなえる目標に対して、毎日のトレーニングによる短期目標、1ヶ月後になりたい姿である中期目標を設定することにより、日々の成長を実感したり、課題解決に向けて手立てを考えたりすることができた。
- 「夢かなえる冒険」において、自分自身のよさを再確認することができた。

【かかわる力】

- 児童からの励ましのコメントや職員や保護者のあたたかい声かけにより、自分の持っている力以上の成果を出すことができた。
- 大会や練習会において、他のランナーからたくさんのアドバイスを受けることによって、ランニングのモチベーションを上げるとともに、参考となるトレーニングを取り入れることができた。

みなさんのあたたかい声かけに、感謝の気持ちでいっぱいです。とりあえず、「引退宣言」をしましたので、レースへの参加はしばらくしません。もし再開したくなったときは、「引退したのではないの？」と言わずにあたたかく見守って下さい。