



学校教育目標 かしこく たくましく 心豊かな 児童の育成  
目指す児童像 瞳・笑顔・汗・会話 きらきら輝く 鈴谷の子

令和6年1月9日号  
家庭数配付

# 鈴谷小だより

令和5年度 第9号

鈴谷小Webページアドレス

さいたま市立鈴谷小学校 ☎852-5675

<https://suzuya-e.saitama-city.ed.jp/>



## 新年に思う

校長 中田 清人

日頃よりご理解とご協力をいただいている保護者の皆様をはじめ、温かな目で鈴谷小学校を見守り、ご支援いただいている地域の皆様、本年もどうぞよろしく願いいたします。皆様の新たな一年のご健勝をお祈り申し上げます。

1月1日に発生しました能登半島地震では、多くの方が被災され、大変なご苦勞をされております。亡くなられた多くの方のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被害にあわれた全ての方、関係の皆様に、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

さて、熱戦が繰り広げられた先日の箱根駅伝を見て、私は、今年の仕事以外の目標の1つとして「さいたまマラソン」の完走をここに宣言することにしました。トライアルとして、昨年11月19日には、戸田マラソンに出場し、ハーフマラソンを完走しました。この時の目標としては、① 完走すること ② できれば2時間20分程度(6分30秒/km)で走ることとしていました。この目標は達成できましたが、このとき2つほど、強く感じたことがありました。1つは、ハーフマラソン(約21km)は、10km走とは全く違うということ。2つ目は、このままではフルマラソンの完走は難しいかもしれないということ。

1つめの10km走との違いについては、まず、体へのダメージがまるで違います。10km走は、走り終えた後、シャワーを浴びてストレッチを軽くして、早めに寝てしまえば、翌日に体への影響はほとんどありません。しかし、ハーフの場合、念入りにストレッチをしたものの、筋肉痛が酷く疲れがとれませんでした。これも年齢のせいかなと思います。フルマラソンは、この倍だと思うと大変恐ろしいです。

2つ目の、フルマラソンの完走が難しいと感じた理由は、主にペース配分です。完走タイムは、2時間9分44秒でした。これは、一見目標を大きくクリアしたようにも思えますし、50歳のおじさん市民ランナーとしては、まずまずのタイムと言えるかもしれません。しかし、私の脳裏に去来したのは不安でした。それまでに私の経験した最長走行距離は、15kmまでです。その日も15km付近までは、概ね1kmを6分前後で走ることができました。当初、6分30秒ペースで走るつもりでしたが、概ね平坦で、信号機などで止まる必要もないコースでしたので、思ったよりも速いペースで走ってしまったのです。また、明らかに20代30代と思いき若者を追い抜く快感から、もうペースを下げられません(ここが怖いところです。走りながら、目標の変更をしてしまったのです)。しかし、未体験の16km以降、ペースは1kmあたり6分15秒、6分30秒となり、残り1kmの20km地点ではバテバテでした。こうなってしまったことの原因は、いくつか考えられます。

① ペース配分をその場で変更してしまったこと(つまりペースとしては私には速すぎたのでしょうか。) ② 体幹が十分に鍛えられていなかったこと(簡単に言えば腹筋です。上半身と下半身のバランスが悪いのだと思います。) ③ 体重がやや重かったこと(体重500kgのサラブレッドでも斤量1~2kgの差が勝敗を左右することがあります。3kgくらいは落とされた方がよいのかもしれませんが。)

それまでのトレーニングでは、フルマラソンを完走するのは難しいかもしれないと考えました。また、完走できたとしても後半はボロボロの状態でしょう。これら3つの原因を、今後克服すべき課題としてトレーニングしていく必要があると考えています。私は、トライアルのハーフマラソンでは目標を達成できたことよりも、さらに課題を見つけることができたということに、大変価値があったと考えています。

さあ、2月のさいたまマラソン、私にとっての初のフルマラソンに向けて、さらにトレーニングを積み重ねていきたいと思えます。もし、会場でお会いする方がいらっしゃいましたら、お互いがんばりましょう!