



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7年1月7日号
家庭数配付

鈴谷小だより

令和6年度 第9号

さいたま市立鈴谷小学校 ☎852-5675

鈴谷小Webページアドレス <https://suzuya-e.saitama-city.ed.jp/>



何故、また走るのか



校長 中田 清人

新年あけましておめでとうございます。

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。

さて、今年も私の仕事以外の目標の1つを、さいたまマラソンの完走としました。

先日、トライアルレースとして、戸田ハーフマラソンに昨年に引き続き参加しました。この時のことを振り返り、新たな目標設定を皆様にお知らせしたいと思います。

12月8日午前11時。号砲とともに、多くのランナーが私を追い抜いていきます。

「いいか。お前は、もうすぐ52歳になるおじさんだ。若者と張り合おうとするんじゃない。大迫傑のような走りは、だれもお前には期待していない。」

そんなことを自分に言い聞かせ、1kmあたりのタイムを6分30秒前後に落ち着かせながら走りました。ここまでの練習量は、2月のさいたまマラソンでケガをしたこともあり、去年の半分程度に落ちています。ペースを押さえたことで、ゴール時のタイムが昨年より遅くなることは確実です。今回の課題はレース中の体力やコンディションのマネジメントでした。昨年よりは、ダメージの少ない安定した走りをしたい。そして、ここで得た成果や課題をさいたまマラソンに生かしたい。

初めの5、6kmはよい心地で走りました。12月の彩湖は天気もよく、低学年の子ども達が絵に描きそうな素晴らしい青空と、土手の芝生の緑と、紅葉の黄色が目の前一杯に広がっています。

右足の違和感に気付いたのは突然のことでした。股関節と、右足の膝の外側に鈍い痛みを感じました。時計を見ると8km過ぎ。私の足は、10kmくらいならがんばれるはずでした。「おいおい、予定と随分違ってきちゃったなあ。」と、リタイヤすることも脳裏をかすめました。ランナー膝の激痛に耐えながら残り10km以上を走り切ることは、かなり難しいことのように思われたからです。

走りながらできることを考えました。「膝に痛みが出たということは、走る姿勢が悪いのかもしれない。」「少し前傾になるようにして走ってみよう。」「しばらく左足を中心の走りにしてみよう。」など、右膝が残り10kmを持ちこたえられるための工夫を検討しました。

この工夫が功を奏したのか、15km付近で、痛みは気にならなくなりました。しかし、不自然な姿勢で走ったことやスタミナが切れてきたことで、ペースは1kmあたり7分ほどのジョギングペースに落ち、もはやそれ以上には上がりそうにありません。この期に及んでは、記録は大した問題ではありません。モチベーションを上げるため、走り終わってから何を食べるかを考え始めました。それからの1kmごとがとても長く感じられましたが、昨年一度走っているコースですから、ある程度イメージがもてるのが大きなアドバンテージでした。

ゴール後は、昨年のように疲労困憊して座り込んでしまうこともなく、ダメージも（筋肉痛はひどかったのですが）思ったほどではありませんでした。（記録は、「2時間21分」で昨年より12分遅れ）

今回のレースで明らかになった課題は、引き続きの筋力アップと比較的長距離（例えば15～20km走）のトレーニングかなと思います。3月のさいたまマラソンに向けて、努力を重ねたいと思います。昨年のようなボロボロのゴールではなく、きちんとマネジメントされた走りによるゴールを、今年目標とします。もし、走る方がいらっしゃいましたら、お互いがんばりましょう。