



新座中だより

〒352-0011 埼玉県新座市野火止2-4-1

TEL 048-478-3668

HP <https://j-niiza-c-niiza.edumap.jp>

新座市立新座中学校

学校教育目標

強く 明るく 考える

「2月号」

令和6年2月1日発行

多くの人が疲労や飽きを感じる「終盤」を大切にする

校長 金子 文春



私の趣味はフルマラソンを走ることです。走行距離は42.195 km、運動場のトラック 211 周分に相当します。

この距離を3.5～4時間かけて、ほぼ同じペースで走り続けます。これを始めてから5年が経ちました。初めた頃は、30 kmを過ぎる辺りから、全身に異変が生じました。膝、モモ、脚の付け根、ふくらはぎ、足の裏…がとにかく痛くて仕方がない。頭の中では「無理、できない、もう二度とやらない」の負の考えが生じ、精神的にもかなり追い込まれるのです。

苦しみ続けた私でしたが、ここ1、2年で、一度も歩かずに走り通せるようになりました。それは、男子フルマラソンの元日本記録保持者・瀬古 利彦さんより、ある言葉をいただいてからです。

「フルマラソン（42.195 km）の中間地点は21 kmではなく、

35 kmである。終盤を落とさなければ、必ずいいレースになる。」

レースに向けて数か月前から数百kmにも及ぶ練習を積みますが、ここまでの「脚づくり」の成否が終盤にハッキリと表れます。今まで頑張ってきた自分を信じ、自らを励まし続けることで、昨年11月震災の地・宮城県仙台市で自己新記録を更新することができました。

「終盤」を苦手とする人は、意外と多いのではないのでしょうか。整理体操、道具の後片付け、グラウンド整備…。スポーツ以外でも、テスト返却後の見直し、活動の振り返り、失敗の原因究明と再発防止の分析…。一生懸命頑張った後、落ち着いて自分を、自分たちを振り返ることは、成功や失敗を未来にいかす大事な営みと言えます。

令和5年度的全課業日202日のうち166日が過ぎました。残りは約5分の1（フルマラソンで例えると約34.7 km）です。新座中生のみなさんは個人の成長や頑張りはもちろんのこと、友達や先輩・後輩、先生方と密接な関わりをしてきました。

「終盤」を大切にし、令和5年度を美しく締め括ってもらいたいと思います。残り2か月、ラストスパートです！

