

「に」げすに
「し」んじて
「かん」しゃして
「き」ようりょくする



～ マラソンの楽しさとは？ ～

12月3日のマラソン記録会に向けて、体育の時間は長距離走に取り組んでいます。「マラソン」とか「長距離走」と聞けば、しんどいこと、苦しいこと、疲れることといったマイナスイメージから苦手意識があったり、長距離走が嫌いだったりする子も多いと思います。ところが、フルマラソン 42.195 kmを走るプロ選手がいます。プロのランナーだけでなく、趣味で走り続ける人もたくさんいます。若い世代だけでなく、シニア世代のランナーもたくさんいます。本市で行われている加古川マラソン大会には、毎年、県外からも参加があり、3千人を超えるランナーが加古川河川敷マラソンコースを走っています。神戸マラソンになると、2万人以上のランナーが走っています。

もし、マラソン、長距離走がしんどくて、苦しくて、疲れるだけのものであるならば、プロのランナーはともかく、趣味として走るランナーがいて、そうした大会に多くの人が参加するはずはありません。ということは、長距離走には、「走りたい」と思わせる何かがあるのだと思います。その何かはひとつではなく、きっとそれぞれに、様々な理由で走り始めるのだと思います。長い距離を走り終えた時の達成感のために走る人。運動不足解消、健康増進のために走る人。走っている時の爽快感、ストレス解消といった人もいるでしょう。様々な大会で入賞することやタイムを伸ばすために走り続ける人もいるでしょう。他にも走る理由はたくさんあると思いますが、共通しているのは「自分のための目標や目的がある」ということです。そんなの当たり前と思うかもしれません、しんどいこと、苦しいこと、疲れることといったマイナスイメージが強いために、「自分のための目標や目的」を消し去ってしまいます。

体育の時間に走る時、そしてマラソン記録会の時にも、西神吉っ子のみんなには、「自分のための目標や目的」をもって走ってほしいと思います。友だちと比べる必要はありません。誰かと比べてタイムが遅いだとか、順位が遅いだとかを比べるのではなく、比べるのは自分自身です。自分に合ったペースを見つけ、自分の力を出し切ってほしいと思います。そして、走り終えた時の達成感や充実感を味わい、長距離走の楽しさを、ぜひ、見つけてほしいと思います。

ちなみに「マラソン」は、古代ギリシアの「マラトンの戦い」での伝令の逸話に由来しているそうです。マラソンは、42.195km の公道を走ってタイムや順位を競う陸上競技の長距離種目で、近代オリンピックから始まりました。競技としては、その他の近代スポーツと同じく130年ほどの歴史があります。では、マラソンで走る距離は、なぜ中途半端な 42.195 kmという距離なのでしょう。10kmとか50kmとか切りのいい距離ではだめだったのでしょうか。西神吉っ子のみんなは、なぜだと思いますか。興味があれば調べてみてください。マラソン一つとっても「なぜ?」「どうして?」があります。野球とかソフトボール、サッカーとか、柔道や空手とか、自分がしていたり興味があったりするスポーツの中にも、当たり前すぎて疑問にすら思わなかったことの中に、「なぜ?」「どうして?」が眠っているかもしれません。ぜひ、たくさんの「なぜ?」「どうして?」を見つけ、調べ、自分の知識に変えていってほしいと思います。

西神吉っ子の一コマ

がんばって走っています

