



春野中だより

「自他共愛」～ 明るく・豊かに・たくましく ～

令和7年度 第2号
令和7年5月2日(金)発行
さいたま市立春野中学校
〒337-0002 見沼区春野2-2-1
Tel 682-3951 Fax 682-3952

「失敗しない秘訣」

校長 永谷 和俊

桜満開で迎えた入学式・始業式からひと月が過ぎました。特に1年生は生活環境の大きな変化でとても大変だったと思います。新しい仲間、新しい先生、新しい部活など、新しい自分の居心地の良い居場所ができたでしょうか。早く慣れてほしいと思っております。そのような中、2・3年生は温かく後輩を迎え入れ、自らお手本となるような姿勢や態度で春野中の素晴らしさを改めて感じているところです。

また、運動部の3年生は、あとひと月ほどで最後の大会(学校総合体育大会)を迎えます。もちろん勝利を目指して頑張してほしいのですが、その終わる瞬間が満足して迎えられよう、今できることをしっかり行い、悔いのないよう充実した活動をしてほしいと思います。同時に、1学期の成績は進路でも重要なものとなります。まさに文武両道。それぞれ折り合いをつけながら全力で臨むようお願いいたします。

◇

昨年度の5月号でもお伝えしましたが、今回は私の趣味であるランニングについて紹介します。ランニングを始めて6年目です。基本的には楽しみながら走るファンランですが、大きな目標としてフルマラソン(42.195km)を4時間以内で完走すること(昨年12月に達成)と、100kmマラソンの完走(未達成)を掲げています。

先日、4月20日(日)に富士五湖ウルトラマラソン(100km)に参加しました。これが2回目の挑戦です。今回の目標は以下の通りです。①100km完走 ②昨年の71kmの関門を突破 ③昨年と同じ71kmまでは走る ④昨年より好記録を出す ⑤体調万全で楽しく走る などです。体調を万全にするために月間150~200kmを走り、疲れをためずに十分な睡眠を取ることやカルシウムなどのサプリをしっかりと摂ることを心がけました。事前に10kmごと、エイドごと、関門ごとの理想と最低限のタイムを設定し、オーバーペースにならないように注意もしました。例えば、自分よりペースが遅い人が前にいても無理に抜かず、できるだけ同じペースの人の後ろにつき、風よけとペーサーにする「カルガモ親子戦法」です。失敗しない秘策です。

レースは制限時間14時間で、まだ薄暗い朝5時にスタートです。前半は昨年より遅いペースでしたが、焦らずに「昨年はスタミナが切れたけど、あれだけ走ってきたから大丈夫!」「歩かなければ大丈夫!」と自分に言い聞かせながら進みます。

しかし、結果は昨年と同じ第5関門71.3kmで終了となりました。昨年より3分早い10時間ちょうどでの到達でしたが、関門は10分前に閉鎖されていました。昨年より良い部分もありましたが、今回も私の「挑戦」は「失敗」となり、100km完走はさらに遠い存在になってしまいました。関門でリタイアした人は、バスで荷物があるスタート地点に戻されます。バスの中はみんな無念で無口です。さらにスタート地点に戻されると、完走メダルを胸にかけて満足感と達成感に満ちたランナーがたくさんいます。「もう年齢的にも無理かな」「来年はどうしようかな」と悔しさいっぱいです。ただ、ふと気づいたのですが、私は校長として「ポジティブ思考と前向きな行動を」とか「失敗を恐れずに様々なことにチャレンジを」と言っているのに、自分が「失敗」を恐れていました。振り返ると「失敗しない秘訣」を考えていた時点で「負けていた」のかもしれませんが、今回のタイトル「失敗しない秘訣」、それは「挑戦をしないこと」しかありません。しかし、「挑戦をしない」人生は楽しいのでしょうか。「失敗」は、何も恥じることも悔やむこともありません。と、自分に言い聞かせ、方法は変わるかもしれませんが、「挑戦」は続けていきたいと思いました。

最後に、「マラソン」を否定的に思う人も多いかもしれませんが、習慣になると走っている間はとても楽しいです。大会で「なんでこの足動かないんだ」と思う時があっても、脳内には幸せホルモンが充満しています。今回も、「もう走らない」と思う気持ちと同時に「次はどのレースに出ようか」と考えている自分が大好きです。