

若き、附中

熊本大学教育学部附属中学校

学校だより

平成30年7月19日

第8号

《文責：高木》

マラソンが、スピードの時代と言われているが部分的にみると、それほど速くない。100mを18秒で走ると42・195kmのマラソン

夏休みに贈る言葉

いよいよ夏休み、生徒の皆さんは、この夏休みに、何をがんばろうと考えていますか？そんな皆さんに、夏休みを迎えるといつも思い出す若原健二さん（メキシコオリンピックマラソン銀メダリスト）の文章を贈りたいと思います。



中学生から走り始めて20年、やっとマラソンでいえば成人式を迎えたような感じである。この間に30回のレースに出場した。マラソンには35回参加し、すべて完走できた。この20年間で走った距離は、10万kmに達した。地球を二回りした計算になる。

私は、いつも思うことがあるが、それは、いくら走ることが苦手な人でも地球を二回りくらい走ったならば、きっと走るのが速くなるということである。千里の道も一歩から始まる。実行さえすれば必ず到達できる。練習の一日の成果は、紙で言えば、たった一枚だが、35日たつと35枚という厚みと重さになる。長続きさせることが練習の基本である。

私は、子供のころから短い距離は得意ではなかった。長い距離は、スピードが遅いので、がまんさえすれば走る能力が劣っていないもやっというける。

ある人が走ると100mしか続かない。だが、もう1m半抱して10m走れないことはない。ではもう1m、さらにもう1mはどうだろうか。そして、10m、110mと必死にがんばって、この瞬間、ぶつたおれしてしまう。しかし、実際には、劇れるまで走れるものではない。たいてい、そうした生理的な限界の前で、がまんできなくなると「もうだめだ」と心理的限界を感じてやめてしまうものである。この「もう走れない」という状態になつてから走る5m・10mが効果のある本当の練習であつて心理的な限界をやめてしまったのでは、とても上達なんか望めない。

私は、練習する時、苦しくなつて、それに負けてやめてしまつたのでは上達はないと思う。せいぜい現状維持ぐらいだ。本当の練習効果が現れるのは、苦しくなつてからの練習であり、苦しくない練習ならば、それは気休めにすぎない。毎日、苦しみきつめて練習することは、何の楽しみもないつらいだけのものがある。だのに、なぜ練習が長続きするのかというと、一種の習慣である。走らない日は忘れものとしたように、落ちて着かない。また、苦しみに対して免疫性が習慣となつて高次の苦しみにも、だんだんと耐えられるようになる。

私は、スタートラインにつくと、



意外に気分が楽になる。レースの大半は終わったという感じになるからだ。この日まで、どれだけの練習をしてきたのか、その練習量が奥力のバロメーターであり、この選手そのバロメーターに差が示されていければ、その差が、そのままレースに現れる。平素勉強しなくて、入學試験で、いくらがんばつてみても、どうにもならないのと同じで、スタートラインは試験場の入口である。そこで勝負は、あらたについでるのである。

7/16 九附連バレーボール大会が、別府アリーナで開催されました。

我が熊本大附中PTチームは、みごとBコートの部で優勝しました。たかがBコートのことと思われていたら、それは違ひます。各附属の親睦という名の真剣勝負は、それはそれは熱い戦いでした。特に第2試合の逆転勝利は、日本代表がコロナビアに勝利したときよりも大きな感動となりました。

(すみません、少し大きすぎました。)

※7月14日(日) 県立劇場で、県立合唱コンクールが開催されました。あの井井口先生も緊張したとおっしゃるような雰囲気の中、本校コーラス部がみごと金賞を受賞し、九州大会へとすすみます。コーラス部の皆さん、おめでとう申し上げます。