

常なる磐

つねなる いわ seasonⅢ

令和 4年 12月 16日(金)

その1 通算 288号

◇ 正しく きたえる 身とところ③ 「かけ足訓練・マラソン大会」

低(1・2年)・中(3・4年)学年レースで印象に残ったことをいくつか紹介する。

< その① 躍進 : 2年生 Ser さん・2年生 F さんの話 >

2年生の Ser さんと F さんの二人は、昨年から大躍進。

◆ Ser さん 全体順位 : 13位/13人 → → → 8位/16人

◆ F さん 全体順位 : 12位/13人 → → → 4位/16人

令和3年・低学年レース



令和4年 ゴール

令和4年 中間点でトップ争い



レースメンバーが異なる
とはいえ、二人のジャンプ
アップは「お見事」。

☞ F さんは1年間で体が大き
く、体つきもしっかりし
て、走りが遅くなった。

☞ 上の写真はコース中間点。5mほど引き離し、2年生女子の先頭を引っ張っているのが Ser さん。やはり写真で見ても、走る姿から遅さが窺い取れる。

Ser さんの走りの特徴は、「しっかりした腕振り(腕の縦振り)」にある。だから、反動で膝が高く上がる。身体も起きて目線が上がり、前方をしっかりと捉える形に。



令和4年 スタート直後

そして、よかったのが Ser さんの意気込み。試走ではタイムが伸びずに10番手。ところが、スタート直後のトラック走で5人を抜き、5番手にジャンプ

アップ。この意気込みが、中盤での勢いのある走りにつながる。

最後はスタミナが尽きたがフォームは崩れない。先を恐れない勇気ある走りは、身と心が正しく鍛えられた証だ。拍手👏👏



令和4年 ゴール

<その② 本物の強さ：4年生 Mio さんの話>

運動神経抜群の Mio さん。縄跳びは「二重跳び」で、何と連続 30 回を超える。鉄棒も「お手のもの」で、かけっこも得意。過去 3 年間のマラソン大会も、優勝 ➡ 優勝 ➡ 2 位という好成績を収め続けて本大会を迎えた。

ところが、校外コースで Mio さんは転倒してしまう。痛みと驚きでしばらくその場から動けず、次々に抜かれて最下位に。涙も出て、リタイアも心配された。

けれども Mio さんは、再び走り出す決心をする。痛みで思うように走れない歯がゆさもあっただろうが、最後まで走り切った。ゴール地点では涙もなし。立派👊

振り返れば Mio さんは、試走から大会まで調子の上がらない状態でもあった。だから走る前から不安もあったろう。こうした状況下でのアクシデントは、ダメージも深い。ところが、ここで踏ん張ったのが Mio さんの強さだ。逆境をはねのける気力こそ、本物の強さ。それを自らの手でつかみ取ったことこそ、意義深い。

<その③ 底力：4年生 Mas さんの話>

Mas さんが長距離を得意としていないことは、過去 2 年の様子から、自分も把握済みだ。けれども、この 2 年で確実に進歩を見せているものがある。【粘り強さ】だ。

もてる力を「かけ足訓練」の中で出し切る気持ちは、ほかの誰にも負けていない。

「かけ足訓練」に取り組む Mas さんの様子を見てみると、【結果が全てではない】ことを改めて考えさせられる。とはいうものの、Mas さんの笑顔がしばむのも事実。

チャンスは、こういう絶妙なタイミングで訪れる。中学年レースが始まり、東門を抜けて校外コースに向かう。Mas さんの順位は最下位。表情は、すでに苦しそうだ。前走者とも離れ気味で、その後の厳しい展開が予想された。

ところが、【粘り強さ】を備えた Mas さんの【真骨頂】^{しんこっちょう}は、ここからだった。少しずつ、少しずつ前との差を詰め、校内に戻る東門の急こう配の坂で、Mas さんはついに前走者を追い抜く。かなりの力を使い果たしたのだろう。校内に戻ってきたときの Mas さんの表情は、見たことがないくらい厳しいものだった。ここで後続走者がラストスパート。後方との差は、あっという間に縮んでいく。

目を疑った。Mas さん、気力の「ロケット・スパート」。体が震えるほど驚いた。直前に見た Mas さんの苦しそうな表情からは、とても考えられない。いったい彼のどこに、あんな力が残っていたのだろう。まさに「底力」と言うべきか。

『【影】が見えたから、力を振り絞りました』と、いつもの笑顔で語る Mas さん。

「底力」を辞書で調べると、①「いよいよというときに出てくる隠された力」、そして、②「その人の奥底に眠っている真の力」。Mas さんは後者だ。そして自信に変わる。

令和4年 中間点



令和4年 スタート直後