

あおぞら

発行日：1月23日（木）



じぶん ま つよ ところ

自分に負けない強い心

に ちゅう みち
～二中マラソンへの道～

1月31日（金）に行われるマラソン大会に向けて、順調に準備が進んでいます。走り始めた頃には比べてタイムも上がり、体力がついてきましたね。「寒い～」と言いながらも、「○位以内に入りたい!」、「○分をきる!」、「△△に勝ちたい!」と前向きに頑張る姿や「頑張れ!」、「○分でかえってこい!」、「△△ならできる!」と仲間を一生懸命に応援する姿は、見ていて気持ちがいいです。この調子で体力をつけることはもちろん、心も成長させていきましょう!

そんな君たちへ、今日は先生の思いを伝えておきます。なぜマラソン大会を開催するのか。それは、2つの思いがあります。



1つ目は、「目標を持ち、その目標に向けて一生懸命取り組む力」

を身に付けてほしいと思ったからです。なんとなく走る。なんとなく中学校生活を過ごす。なんとなく

…。そんなもったいないことはありません。人は、目標を持ち、努力することで、自分を成長させ、自分

自身を輝かせることができます。今回のマラソン大会（持久走）においても、ただ走るだけでなく、目標

を持ち、その目標に向けて一生懸命取り組むことで自分を成長させてほしいです。

2つ目は、「しんどいことや辛いことに立ち向かう力、自分に負けない強い心」

を身に付けてほしいと思ったからです。走っていると、様々な葛藤が心の中で起こるでしょう。「しんど

い!」、「もう歩いてしまおうか」、「手を抜こうかな…。誰にでもそうやって自分に負けそうになることがあ

ります。しかし、その先には2通りの道があるのです。そのまま自分自身に負けてしまう道。「いや、でも

頑張ろう、全力で走るんや、最後まであきらめない!」と辛いことやしんどいことを乗り越える道。その2

つの道のどちらに行くのか、それは君たち次第だけれど、先生はこのマラソン大会（持久走）を通して、後者の乗り越える道をゆく強い心を持った人間になってほしいと思っています。それは、ただ走ることに限らず、これからの君たちの人生に置き換えることもできるでしょう。さあ、みんなはどちらの道を選びたいですか。

まだまだ、乗り気ではない人もいるかもしれませんが、どうせやるなら前向きに、そして、ひと回り成長できるように頑張りましょう。できる!走り切れる!自分を信じて、自分自身との戦いに勝利して下さい。

<1月22日体育カード振り返りより>

○今日の3kmでは、前回の反省を活かして走ることができました。走るペースを考えて走れたので20秒縮めることができました。次回の5kmでも自分のできる限りをつくします。

○30秒縮まってうれしいです。次からは5kmだからペースを落とさないようにがんばりたいと思います。腕を振って走ります。

○少ししか速くならなかったのが悔しいです。前に自分が勝っていた人に負けたから次は絶対に勝てるようにします。

○今日は膝が痛かったけど、みんなが頑張って走っていたから自分もやる気が出ました。最高記録を出すことができてよかったです。

○今日はいいペースで走れて目標タイムを切れた。何度か歩いてしまったときに、△△さんが優しく声をかけてくれて最後まで走ることができた。次の5kmは35分までに走り切りたいと思った。

○1回も歩かずに走り切れた。前から走り方を見直して、タイムをほんの少し縮めることができた。次の5km、本気で挑みたい。

○前の3kmよりも記録が下がって悔しかった。次は5kmだから最後まであきらめずに走り切ろうと思った。

○最初の3kmよりもしんどくなかったので、呼吸を意識して走れました。途中であきらめなかったのがよかったです。

○前回の記録より7秒速くなっていたので、よかったと思います。金曜日は5kmなので、自分のペースで一生懸命走ることが目標です。