校長のチャレンジについて

夏休み前半の校長チャレンジについて報告します。

7月31日（日）、浜頓別町。第6回北オホーツク100kmマラソン、50kmの部。

雷雨の予報をちょっと心配し、だが、知り合いの顔に励まされ、10時にスタート。

10kmまで、いいペース。20kmまで順調。気温が高いので、給水所でしっかり飲む。

バナナやスイカもおいしい。大福もいただく。

それにしても暑い。後で新聞を見ると、場所によっては30℃あったらしい。

30kmあたりから、脚がつりそうになる。左膝下、右ふくらはぎ、右膝下、背中・・・

姿勢を変えたり、給水所で長めに休んだり、エアサロンパスをかけたりし、何とか走り続ける。

しかし、35kmを超えて、指先もしびれ始め、とうとうあちこちが一度につつて、立ってられなくなり、痛くて、大声を上げ、道路の脇の草むらに倒れ込みました。

叫び声を聞き、近くにいた女性が「大丈夫ですか」と駆け寄ってくれたので「指先を上を押してください」とお願い。その方のお母さんも来てくれて、二人で押したり、水を飲ませてくれたり。そこに消防の方も現れ、ストレッチ。「つったときは冷やしたらダメなんですよ」と言いながら、カイロを貼ってくれました。さらに理学療法士の救護の方も来てくれて、ストレッチ。たっぷり水分補給。少し経って、生まれて初めてのテーピング。「歩いてみてください。大丈夫なら走れますよ」と言われ、半信半疑でやってみると、できました。そこからは、3kmごとの給水を目的に再び走り、7時間12分でゴールしました。

恥も外聞もなく叫んでいたときは、「地獄」の苦しみでした。そして、走りを再開してからは久しぶりに「根性」ということばをかみしめていました。

三日経ち、日焼けと脚の痛みとアブに十数カ所刺された痕が残っていますが、振り返ります。

1 目標を立てること

約20年振りに50kmという長距離を走るのに「5時間15分」という目標タイムは無謀だった。目標の根拠が必要である。私の立て方は失敗だ。しかし、何よりも大切なことは、とにかく自分で目標を立てることだ。持たされるのではなく、自分で立てる方が楽しいし、だからこそ根性を出した。

2 目標を人に言うこと

生徒の皆さんに目標を言っていなかったら、とっくにリタイアしていた。人に言うのはよい。

3 本番のような練習が必要

50km走る練習はなかなかできないが、暑い中、水分補給しながら走る練習はやるべきだった。可能な限り、本番のような、本番に近い練習をするべきだ。練習の工夫が必要だ。

4 一人では生きていけない

つったときに助けてくれた方々がいなければ、100%完走していない。人のありがたみをつくづく感じた。このことは北海道新聞「読者の声」に投稿し、8月7日掲載されました。

5 限界

よく「限界にチャレンジする」と言うが、どこが限界なのか、どこまでやりきるかを見極めるのは難しい。言えるのは、「ここが限界だ」と決めつけてはいけないということだ。情熱的に、かつ冷静に、自分に何がどこまでできるのかをよく考え、探究するしかない。

チャレンジが、試行錯誤（トライアル&エラー Trial and Error）が、人を成長させる。エラーを恐れてはいけない。失敗から学べばよい。