

折り返し地点で自分を見つめ直す

先日、ベルリンマラソンでエチオピアのティギスト・アセファ選手が女子マラソンのこれまでの世界記録を2分以上縮める2時間11分53秒の驚異的な世界新記録で優勝との報道が入ってきました。マラソンは42.195kmという距離を2時間以上かけて走る長丁場です。私は走ったことはありませんが20年以上にわたり、びわ湖毎日マラソンの審判をしてきましたので、マラソンの厳しさは少しわかります。

長丁場ゆえに、人生をマラソンにたとえた話もよく聞きます。私は、中学校生活は三段跳（ホップ・ステップ・ジャンプ）であり、マラソンだと思います。現在のマラソンはワンウェイ（スタートしてゴールまで一本の道を走る）の高速マラソンが主流ですが、昔のマラソンはスタートとゴールが同じで、中間点という「折り返し地点」がありました。本日は10月2日ということで、今年度の半分が過ぎたところです。一年間の半分が終わったこととなります。2年生は中学校生活の後半戦がこれから始まるわけです。そう考えると、ここからが大事です。

マラソンランナーが折り返し地点で確認することがあります。まずは、自分の走りのフォームを確認します。そして、ペース配分を考えます。今のペースで後半持つのか、もっとペースを上げることができるのか、そのためにはもっと上体の力を抜いてリラックスをしないとイケないなあ・・・と、こんな感じで考えます。5キロごとの関門でこのような確認をすることも可能ですが、折り返し地点での確認が一番重要です。中学校生活にあてはめさせると、生徒自らが答えを出すかもしれません。例えば、「今までの（勉強の）ペースは遅かった。もっと家庭学習の時間を増やしてもがんばれそう」、「これから残り距離が少しずつ少なくなっていくから、1か月ごとに学習時間を増やせるようにしよう」、「これまで生活習慣がだらしなかった。まずは生活習慣を整えることからやっつけよう」、「前半戦あまりにも走りすぎた、後半少しペースを落として、ラスト3ヶ月でもう一度ラストスパートをかけよう」等、マラソンレースに置き換えて考えてみるのも面白いかもしれません。

さて、私たちも同じことが言えます。私の前半戦は、先生方に頼ってばかりで余裕をもった走りをさせていただきました。それ故に、ずいぶん周りの風景も見ることができました。後半は少しスピードを上げてみようと思っています。この通信によくでくる森信三はこんな言葉を残しています。「人生はマラソン競技であり、かつ50mの短距離走である」と。そして、「人生が50mの短距離走だとわかってくると人間も凄みが加わってくる」とも。ペース配分を考えながらも、時として瞬発力が必要になることもあります。その必要な瞬発力が必要なときに正しく力を出せ、課題を解決できるよう、日々走りながら瞬発力を養っていく視点を持たなければいけないということでしょうか。いずれにせよ自分自身と向き合うときです。 (2023.10.2)