



本を読むこともトレーニングだったあの頃…

本校の読書月間にちなみ、校長室前の廊下に40冊ほどの本を展示しました。私が以前、走ることに本格的に取り組んでいた頃に読んでいた、走ること(ランニングや駅伝)を題材にした本(小説等)です。読書を通して、走ることに對する考え方や練習の心構え、ランナーとしての生き様、走る喜び、走ることで得られるメリットなど様々なことを学ぶことができました。そして走ることへの情熱やモチベーションを強くすることもできました。私にとって、読書はメンタルトレーニングでした。

昼の放送で、子ども達に、自分の好きなことに関する本をとことん読んでみるという読書のやり方について話しました。私にとって読書は、自分育てのための、自分との対話の時間です!



下に紹介した言葉は、私が走るときの座右の銘を得た、村上春樹著『走ることについて語るときに僕の語ること』の一説です。

Pain is inevitable. Suffering is optional.



「痛みは避けがたいが、苦しみはオプション(こちら次第)」

上記の言葉は、村上春樹著『走ることについて語るときに僕の語ること』に載っていた言葉です。村上さんは『ノルウェーの森』や『1Q84』などで知られる有名な小説家(ノーベル賞候補にもありました)ですが、実は、フルマラソンを年に1度は走るほどのランナーでもあります。42.195kmという過酷なレースを、「Pain is inevitable. Suffering is optional.」と心の中で唱えながら走る外国人ランナーがいるそうです。たとえば走っていて「ああ、きつい、もう駄目だ」と思ったとして、「きつい」というのは避けようのない事実だが、「もう駄目」かどうかはあくまでも本人の裁量に委ねられているということなのだそうです。

この言葉は、マラソンという競技の一番大事な部分を簡潔に表現していると思います。

だから、弱い自分の心に勝てるかどうか、苦しい時にどれだけ粘れるかが重要になってくるのでしょね。私はレースの苦しい時に、この言葉を思い出して自分を奮い立たせました。

「学習発表会」のご感想をお寄せいただきありがとうございます!

苦手なダンスも周りのみんなに合わせて真剣に踊り切る姿、お家で披露してくれた振り付けを思い出しながら、この日のために頑張ってきた集大成を目の当たりにして、感動と成長を実感しました。1年前に比べて協調性を身に付けてきたようで嬉しく思います。(佐藤信太さんの保護者様より)

