

学校だより

2025 年 3 月 11 日
No.9
明石市立朝霧中学校
校長 中井 尚人

マラソンの魅力

3月を迎え、季節が冬から春へと移り変わり、少しずつ日差しの温もりが感じられるようになってきました。さて、表題のマラソンの魅力についてです。前回の学校だよりで、私が趣味でランニングをしていて、マラソン大会に出場しているという話しをしました。こういう話しをすると、ずっと走って、しんどいことをして、何が楽しいのだろうと思われる人もきっと多いと思いますので、その辺りの話をしたいと思います。まず、しんどいかというと、これは、半分正しく、半分間違いです。最初はしんどいのですが、10分～15分、しばらく走っていると、最初の息苦しさがなくなり、楽に走れるようになります。これは、走っているうちに、体が慣れて、体内への酸素の供給がスムーズになるからでしょうか。実際のレースで、この時、走れると勘違いして、ペースを上げてしまうと、後半、失速してしまうことがあるので、注意が必要ですが、この楽に走っている時間帯は、楽しく走れます。その後、周期的に、苦しい時間帯と楽な時間帯が交互にやってきます。マラソンも後半になると、本当につらい時間帯がきます。走っている間、いろいろなことを考えるのですが、この時は、「どうして大会に参加したのだろう・・・」と後悔しているときもあります。その時間帯は、それぐらい辛いです。ゴールしたらおいしいものを食べようとか、いろいろ楽しいことを想像したり、次の給水のポイント、給食ポイントまでがんばろうと思ったり、沿道の応援する人たちの声援を励みにがんばります……。そんなこともありながら、最後に、ゴールした瞬間から、歓喜の時間が訪れます。しばらくの間、その余韻はつづき、マラソンをやって良かったと思います。また練習をがんばろうと思ったりします……。どうでしょうか。少しは魅力が伝わったでしょうか。

表彰

男子ソフトテニス 兵庫県のじぎくカップ明石予選

第5位 ○○○○○、○○○○○

陸上 女子40回兵庫県郡市区対抗駅伝競走大会 女子 2部

第3位 ○○○○○

兵庫県造形教育展 中学校部門 入選

○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○
○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○

明石市小・中・養護学校 書初め展 出品

○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○
○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○
○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○
○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、
○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○、○○○○○
○○○○○、○○○○○、○○○○○