

徒然なるままに…

先日、学年主任の鈴木先生がランニングを題材として、スモールステップの目標設定についての記事を更新されました。学年集会でも、“挑戦することの大切さ”“長期的な目標と短期的な目標の設定”についてふれたことが繰り返しありましたね。このテーマは私自身、昔から大切にしていることでもあり、SHR 等、クラスでもいろいろな機会を利用してお伝えしていることでもあります。

昨年から、私は新たなジャンルに挑戦中です。それはまさに、ランニングです。昨年の 9 月から、とあることがきっかけで室内ランニングを始めました。もともと持久走が大の苦手であった私は、最初はものの数分走っただけでかなりの疲労を覚え、“走り続けるなんて無理…”と思ったものです（小学校のマラソン大会、中学高校の持久走は大変でした！）。そこで、自分なりの目標をたてました。“2km でいいから走り切ってみよう”“ペースは遅くても構わない。まずは 30 分走り切ってみよう”。距離は短いですし、ペース設定も遅いです。しかし、まずは小さなことでも達成してみようと、少しずつ継続して走ってみることにしました。（鈴木先生が書かれていた通り、私にも“走らなくてもいいのでは…？”という弱い自分に遭遇したこともありました）

すると、km 数、ペースが僅かずつではありましたが、成長の兆しが…！3km, 4km にも徐々に慣れてきたのです。年が明けてしばらくして、室内ランニングから外のランニングに切り替え始めました（スポーツクラブは休会中。終息したら、再開したいですね。）。走るコースは静かで雰囲気も落ち着きます。ただ、外で走ると体力の消耗の感じ方がまた変わり、これも慣れるのにちょっと時間がかかりました。しかし、まさに継続は力なり、でした。ある時期に、外で走った記録を継続して記録した結果を載せます（ランニングの休息日を設けつつ行っています）。

記 録	距 離	ペ ー ス	持続時間
1 回目	4.87km	06:40 分/km	32:29
2 回目	<u>10.14km</u>	<u>07:00 分/km</u>	<u>1:10:58</u>
3 回目	4.91km	06:49 分/km	33:27
4 回目	5.79km	06:39 分/km	38:33
5 回目	7.25km	06:45 分/km	48:54
6 回目	5.08km	06:35 分/km	33:30
7 回目	<u>2.94km</u>	<u>06:03 分/km</u>	<u>17:47</u>

まず、2 回目ですが、生まれてから今までに、10km という距離をそもそも走ったことは一度もありませんでした。しかし、持久走が大の苦手であった私が、コツコツと続けることで、10km という目標を、いつの間にか達成できていました。ペースは決して優れたものではないと思いますが、このときは本当に嬉しかったですね。

また、7 回目ですが、ランニングを始めた当初は、この約 3km という距離が無限に感じ、ペースもそれこそかなり遅かったです。しかし、現在は 3km を 5 分台にのせる一步手前まで来ることができました。これも、標準的な記録から見ると驚くようなものではないと思います。ただ、自分の過去と比較したとき、本当に苦手なことでも、継続すれば少しずつ前に進めるんだなという確かな経験を得られたことに、私はこの上ない喜びと達成感を覚えました。

少しずつ目標を設定して、（時には失敗も経験しつつ）確実に達成する。この繰り返しが、やがて大きな目標を達成させてくれる“支え”と“自信”になるのだと思います。

35 回生投稿窓口・35 回生質問受付窓口 takatsuka2019@gmail.com

（件名に、学年、組、番号、名前、用件を必ず書いて送信。：気の向くままに vol. 0 参照）
 （投稿・質問以外のメールは固くお断りします。休校期間が終了次第、本メールは閉鎖します）