



学校だより

平成29年 9月 1日
練馬区立田柄第二小学校
校長 谷田 弘子

HP <http://www.tagara2-e.nerima-ky.ed.jp> e-mail info@tagara2-e.nerima-ky.ed.jp

教育目標:元気な子ども・考える子ども・思いやる子ども

No.473

「練習は裏切らない」

校長 谷田 弘子

今日から2学期が始まりました。

夏休み後半、不順な天気が続き気温も低くなっていたので、体調を崩した児童が多いのではと心配をしました。始業式に集まった児童はみんな元気がよく、たくましく成長した姿を見せてくれました。きっと、夏休みの間に様々な経験や体験をし、たくさんのことを学んだのではないかと思います。2学期には、体育的や文化的な行事が続きます。夏に身に付けた力を十分に発揮してほしいと思っています。

さて、「練習は裏切らない」という言葉をご存じの方が多いと思います。この言葉を改めて語ったマラソンランナーに野口みずきさんがいます。野口さんは日本の女性長距離・マラソン選手です。平成16年アテネオリンピックの女子マラソンで、高橋尚子さんに続いて金メダルをとりました。身長150cmという小柄な体格ですが、強い筋力を生かしたストライド走法が特徴と言われています。

野口さんはハーフマラソンの女王とも言われ、将来フルマラソンを走るための強化を図るため女子駅伝大会に出場するなど着実に力を付けていきました。そして、金メダルをとったオリンピックの次の年、ベルリンマラソンで2時間19分12秒の大会新記録を出して優勝し、日本記録とアジア記録を更新したのです。ちなみにこれは、100mを19秒8くらいでマラソンの距離42.195kmを走っていることになります。その後も平成19年には東京国際女子マラソンに出場し、大会新記録で優勝し、日本史上初めて東京・大阪・名古屋の国内三大女子マラソン大会完全制覇を成し遂げました。

しかし、その間も原因不明の発疹や怪我にも見舞われ、練習中の足首の故障、アキレス腱の故障があり、決定していた北京オリンピックに欠場となってしまいました。以降、しばらく故障のケアと練習に専念していました。久々に平成23年の10月に全日本実業団女子駅伝大会に出場し、第3区で区間1位をとり、団体2位の成績に貢献しました。そして「野口みずきさん、完全復活！」のニュースが流れました。

人間が運動を続けるためにはATP(アデノシン三リンサン)という物質が再合成されることが必要で、そのためには酸素が必要となります。酸素を送り、強く筋肉を動かし続ける体をつくるには、柔軟性のある筋肉、走り続ける筋力、酸素を効率よく供給し続ける有酸素能力等をいずれもトレーニングで獲得していく必要があります。こうしたトレーニングを日夜行い、1日40kmを走り続けた野口さんは、こう言っています。「走った距離は裏切らないと言っていますけれど、努力は裏切らない。走った距離もそうですが、毎日の積み重ねがすごくものを言う競技だと思うので。」「金メダルをとることがゴールではない。目標と聞かれたら、ドクターストップがかけられるまで走り抜くこと。」だそうです。

9月末には運動会があります。各学年が毎日少しずつ練習に励み、素晴らしい競技・演技を披露できることと思います。一人一人の児童が毎日練習に汗を流し、努力を重ねていくために、ご家庭ではバランスのとれた食事と十分な睡眠がとれるように、保護者の皆様のご協力と励ましの言葉かけをよろしくお願いいたします。