

令和5年11月27日（月）

「あの電柱までがんばろう」

「あの電柱までがんばろう」は、1964年に開かれた東京オリンピックで8位、1968年のメキシコオリンピックで銀メダル、1972年のミュンヘンオリンピックで5位入賞を果たした、マラソンランナー、君原健二（きみはらけんじ）さんの言葉です。君原さんは、マラソンの途中で走るのが辛くなると、目標を小さく設定したそうです。ゴールまでを考えると遠すぎるから「とりあえずあと1キロがんばろう」、それでも苦しくなるので、よくやめたくなくなったそうです。そんなとき、君原さんは「あの街角まで、あの電柱まで、あと100メートルだけ走ろう、そう自分に言い聞かせながら走るんです」と言っていたとおり、目標を小刻みにする思考で走り続けました。それが最後まであきらめない行動習慣になり、メダル獲得につながった、と振り返っていらっしゃいます。

さて、私は昨日11月26日の「ランニング桜島」のハーフマラソン21km余りを走ってきました。そして、石田教頭先生と共に完走できました。久々に長い距離を走ったので、足の裏に血豆ができ、呼吸も苦しくなり、途中で棄権したいと思ってしまう場面も何度もありました。しかし、目標を小刻みにして小さな目標を自分に言い聞かせ、目標を達成できたら自分自身を少しだけほめることを繰り返すことで完走することができました。皆さんも、目標を小さく設定し、最後まで諦めないで行動する習慣を身に付けましょう。