

<教育目標>

あたたかい心 ゆたかな知性 たくましい身体

平成 30 年 4 月 27 日発行

No. 2 校長 矢口 仁



## 高き希望に（第五中学校だより）

### 生活スタイルの確立を — サラ・セラーズさんに学ぶ — 校長 矢口 仁

毎日すこしずつ

それがなかなかできねんだなあ 相田 みつを

ゴールデンウィークが始まります。4月から気持ちを一新し、集中して生活してきたでしょうから、この連休はしばしの休息期間です。作り上げてきた生活リズムを崩さないように、また、有意義に過ごしてほしいと思います。



さて、16日に行われたボストンマラソンで、「市民ランナーの川内優輝さんが日本人として31年ぶりに優勝」という、うれしいニュースが届きました。1987年に瀬古利彦さんが優勝して以来の快挙です。

ボストンマラソンは1897年に始まった伝統のある大会です。後半32キロ過ぎに「心臓破りの丘」があることで有名です。それに加えて、今年は寒さと強風で、参加選手にとって過酷な条件の中での大会となりました。

その大会、女子の部で2位に入ったサラ・セラーズさんも話題になりました。アリゾナ州の病院の麻酔科に勤める看護師で、マラソン挑戦2回目、ほとんど無名のランナーでした。大学時代は陸上競技を行っていたそうですが、クロスカントリーが中心でした。今回はユタ州の予選で優勝して出場権を獲得しました。

看護師の仕事は命を預かるものです。そのため、肉体的にも精神的にも、とてもきつい日々です。仕事のある日は、6時半からの勤務です。彼女は、仕事の日には4時に起きて走り込みを行い、仕事のない土日はどちらかに走るという生活を続けているそうです。週6日で100マイルを走ることを自分に課していますから、単純に平均すると1回に26キロほど走っていることとなります。彼女は、東京オリンピック出場を目指しているとのことで、これからの活動を見ていきたいと思います。

社会人となり、責任ある仕事を任されると、健康管理がとても重要になります。そのためには、生活スタイルを確立し、仕事と自分の時間をいかにうまく使うかがポイントとなります。セラーズさんのように、大きな目標に向かって自己の生活スタイルを確立し、仕事と趣味を両立している人は本当に素晴らしいと思います。

セラーズさんほどではなくとも、自分の「目標」を定め、目標実現のために何が「課題」なのかを見つけ、それを克服する「日課」を確実に実行できたら、自分を変えることができます。「毎日少しずつ」……それができる人になってほしいと思います。