



令和4年7月4日(月)



校長室より(57)

こんにちは。

今日は、^{やく しゅうかん}約1週間^{もうしょ}ぶりに^{かいほう}猛暑から解放された日になりましたね。といっ
ても、^{さいこうきおん}最高気温が30℃^{あつ}になったので、暑い^{あつ}ことには変わりはありませんでした
が。そして、雨が降ってしまって、思うように遊べませんでしたね。

先日、かねてより^{おうぼ}応募していた「ちばアクアラインマラソン」(11月6日
^{かいさい}開催)への参加が^{さんか}確定しました。そこで、^{ほんばん}本番の4ヶ月前^{きのう}になった昨日か
ら^{かいし}トレーニングを開始しました。朝の^{しよじゆん}トレーニングは3月初旬^{しよじゆん}でやめてしまっ
たので、約4ヶ月^{とうじ}ぶりです。当時は、朝7時^{キロメートル}スタートで20 km 近く走っ
ていましたが、久しぶり^すだったことと、この暑さ^すなので、朝6時^す過ぎにスタートに
して8kmほどに^{ひさま}しました。走り出した時は、お日様^{ひさま}が雲^{かく}に隠れていたようで
暑さはそれほど^{ぜんぜんだいじょうぶ}感じず「これくらいなら全然大丈夫」と思っ^{かいちょう}て快調に走り始
めました。ところが、^お折り返し^{かえ}の目標^{かえ}にしていたコンビニエンスストアが近くな
ってきた^{あた}辺り^{まなつ}から真夏^{まなつ}のようなお日様^{うば}が顔を出してくれて、一気に^{うば}体力を奪
われたような^{ねっちゅうしやう}感じが^{たお}しました。熱中症^{ねっちゅうしやう}で倒れて^{たお}してしまっは大変なので、帰
りは^{すいぶんほきゆう}水分補給^{ひかげ}をたくさんして、なるべく日陰^{ひかげ}を選んで走りました。

2022年の目標^{かか}に掲げた「フルマラソンで^{かんそう}完走する」を達成^{たっせい}できるように、
無理^{むり}をしないようにしてがんばります。