

令和5年4月25日(火)

校長室より⑬



こんにちは。

私は、^{みさき}三咲小学校に来てまだ1ヶ月も経^たっていないので、私のことをよく知る人はあまりいません。実は、これまでにフルマラソン(42.195 km)に4回参加しています。昨年度は、11月の「^{ちば}千葉アクアラインマラソン」と3月の「^{とうきょう}東京マラソン2023」に参加して完走しました。東京マラソンまでは、週1回のトレーニングを^か欠かさないようにしていましたが、それが終わるとモチベーション(やる気)が下がってしまって、なかなか走る気が^お起きませんでした。でも、6月の大会(10km)にエントリーしていたので、「そろそろ^{はじ}始めなければ」と思い立って、この前の日曜日からトレーニングを^{さいかい}再開しました。1ヶ月以上走^{わり}っていない割には快調で、11km走^{かいちよう}ることができました。これから^{きより}少しずつ走る距離を伸ばしていきます。今年度も、3月が終わるまでに、1回はフルマラソンに参加する予定です。

^{せんしゅう}先週は、25℃を^こ超える日もあって、このまま^{あたた}暖かい日が続くものかと思っ^{つづ}ていました。でも今日は、朝から^{はださむ}肌寒くて^{きせつ}季節が^{ぎやくもど}逆戻りしたようでした。午後からはお日様も^{あした}隠れてしまいました。そして明日は、朝から^{よほう}雨の予報です。気温も低いようです。こういうときは^{たいちよう}体調を崩し^{くず}やすいので、充分に^{じゅうぶん}気を付けましょう。