

令和5年4月25日(火)

校長室より⑬



こんにちは。

私は、三咲みさき小学校に来てまだ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「千葉ちばアクアラインマラソン」と3月の「東京とうきょうマラソン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、なかなか走る気が起きおきませんでした。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再開さいかいしました。1ヶ月以上走わりっていない割には快調で、11km走ることができました。これから少しずつ走る距離きょり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。

先週せんしゅうは、25℃を超こえる日もあって、このまま暖あたたかい日が続つづくものかと思っていました。でも今日は、朝から肌寒はださむくて季節きせつが逆戻りぎやくもどしたようでした。午後からはお日様も隠かれてしまいました。そして明日あしたは、朝から雨よほうの予報です。気温も低いようです。こういうときは体調たいちょうを崩くずしやすいので、充分じゅうぶんに気を付けましょう。