

3学年通信

新宮町立新宮東中学校
令和8年4月21日 第6号
文責:江頭 俊輔

[受験生生活を始めていますか?]

先週の学力分析テストを皮切りに「受験生生活」が本格的にスタートしています。「まだ自分の中のチャイムが鳴っていない、、、」という人は、置いていかれているかもしれません。そういう意識をもつことが大切です。「周りの人はまだ本格的に始めているから」と自分に言い訳をしている人も要注意です。受験生なのは「みなさんの周り」だけではありません。**全国の受験生単位で考えると多くの人が始めているはずで、判断基準を他人に任せてはいけません。**大人気漫画「鬼滅の刃」の超絶有名格言、まさに「生殺与奪の権を他人に握らせるな!」とはこのことです。大切なことは自分自身で決めましょう。

[マラソンで大切なこと]

さて、江頭自身の**受験生生活を振り返ると、「マラソン」によく似ていると思います。**短距離走ではなく、長距離走の考え方が大切です。短距離走は50m走や100m走など、体育の時間でも取り組んでいるので、身近だと思いますが、長距離走はそうではないと思います。特にマラソンとなると話は別でしょう。

マラソンはどれくらいの距離を走らなければならないか知っていますか?とても長く42.195kmです。マラソンを走ったことがある人はいますか?ちなみに江頭は大学生時代(22歳のとき)に応募して「熊本城マラソン」を走りました。ちょっとした出来心で応募したマラソンでしたが、とても学びが多かったので、今回は受験生生活とマラソンの類似点とポイントについてお伝えします!

まず、江頭のマラソンのタイムですが、江頭は4時間20分ほどのタイムで完走しました。遅いか速いかは置いておいて、どれくらいのスピードなのかを数学的に考えてみましょう。(今回は計算しやすいように4時間で完走したと仮定します。)さて、4時間で42.195kmを走ったとすると、なんと「100mを36秒で走った!」という計算になります。(右図)**50mで言うと18秒もかかっています。**みなさんの50m走のタイムと比べると分かりやすいと思います。【早歩き】ぐらいのスピード感です。

4時間→42.195km

1時間→約10km

30分→約5km

6分→約1km

36秒→約100m

マラソンで大切なのは、スピードよりも**【自分のペースで走り続ける、走り切ること】**だと伝えたいです。100mを36秒と考えると速そうには見えませんが、これを約420回繰り返すと考えると途方もないことだと分かると思います。受験勉強でもそうです。自分のペースで長期間、続けることが大切です。

マラソンと受験生生活の類似点として、**【未知の道のり】**という見方を伝えたいです。**あまりに長すぎて、ハプニング続出です。**江頭のマラソンで言うと、【20km付近の給水コーナーで、ご当地グルメを食べすぎる】というハプニングが発生しました。さらに、【35km付近で足の痛みが強くなり、いったん歩く】というハプニングにも見舞われます。(このときばかりは走り始めることができるか、不安になりました。)長すぎて未知の領域なので、ベストコンディションで続けることの方が難しいです。**コンディションが悪い、学習面**で言うと「やる気が出ない」ときに、**どう続けるか、という視点はとても大切です。**

[決して孤独な闘いではない!]

江頭がマラソンで足が痛く、あきらめそうになったとき、ちょうど目に飛び込んできたのが**【足の痛みは気のせいだ!】**という横断幕でした。一瞬で気が緩んだことを覚えています。道のりは長いですが、孤独ではないはず。**千里の道も一歩から。その一歩を踏み出す勇気を、歩み続ける意思を固めよう。**